

2011年12月20日

## 自己管理術コンテスト「自己管理の達人」 最優秀者発表

### 17歳女子高生が、初代「自己管理名人」に

クラウドシステム開発の株式会社ネオレックス(本社:名古屋市、社長:駒井拓央)は、iPhone アプリ「MyStats」を使った自己管理術コンテスト「自己管理の達人」を開催し、厳正なる審査により、初代自己管理名人として、17歳の女子高生、高瀬有美子さんを選出致しました。

コンテストではまず、161人のエントリー者の中から4名の「自己管理の達人」が選出されました。選出された4人の達人は、12月16日(金)にアップルストア銀座店で開催されたトークイベント「達人が語る、MyStatsによる自己管理術」に登壇し、100人以上の来場者の前でそれぞれの自己管理術を披露しました。

高瀬さんは、日本代表スタッフも務めるアメフトコーチや、IT企業の部長を務めるキャリアウーマン、TOEICのスコアを飛躍させた英語学習者といった大人の達人に囲まれる中、ビジネスパーソンのお手本となるような見事な自己管理術の数々を、素晴らしいプレゼンで披露しました。

4名の達人の自己管理術はいずれも非常にレベルが高く、審査員の評価は割れ、極めて難しい審査となりましたが、最後には、毎日の暮らしの中で自ら生み出し、自然と身に付けていったという自己管理術で会場を魅了した女子高生の高瀬さんに高い評価が集まりました。

初代自己管理名人に選出された高瀬さんには、MacBook Airが贈呈されました。

このコンテストは、多くの人々の参考・手本となる自己管理術を発掘・公表することを目的として開催されました。ネオレックスは、今後もこうした取り組みを続けて行きます。そしてこうした取り組みにより、夢・目標を達成する人が増え、社会が少しでも活性化されればと考えています。



<「自己管理名人」(1名)>

氏名: 高瀬 有美子 (たかせ ゆみこ)  
 夢・目標: 美術・部活を両立し、体調管理しながら充実した生活を送る

プロフィール:

女子美術大学付属高校に通う女子高生。授業や演劇部での活動と共に、美術検定受験の準備にも取り組む。自己管理の対象を「部活」や「学会」などとする可愛らしさとは裏腹に、大人顔負けの自己管理を行なっている。

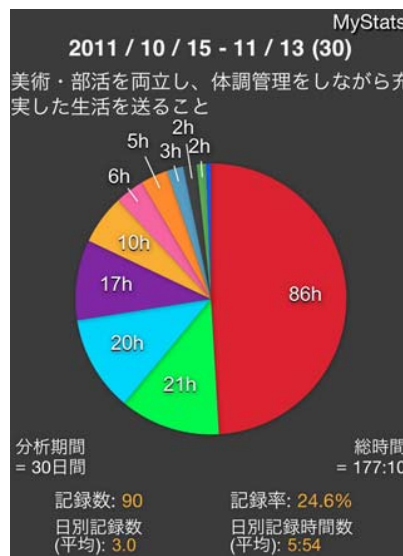


自己管理術概要:

毎朝通学中に MyStats を使って 1 日のざっくりとしたスケジュールをつくり、それを頭の中で徐々に細かくしながら実行して行く。自由になる時間を無駄にしないよう、帰宅後の予定も決める。行動前には「何分でやる」を決め、常に時間を意識しながら取り組む。また、試験前に最近の累積勉強時間を確認して自信に変えるなど、メンタル面のセルフコントロールも行っている。

「週俯瞰」機能を使った振り返りでは、無駄の発見と改善を行っている。また日別アクティビティ機能を使い、毎日自分に点数をつけることにより、振り返りを行なうと共に、向上心や活力を生み出している。

MyStats は、明日の自分にアドバイスをするための、「自分とのコミュニケーションツール」だという。



<「自己管理の達人」プロフィール (3名)>

氏名: 力野 邦人 (りきの くにひと)  
 夢・目標: 昨年X1から降格したハリケーンズをX2で優勝させて、X1に復帰させる

プロフィール:

アメフトチーム「ハリケーンズ」コーチ。半導体設計エンジニアとして企業に勤務する傍ら、東京農工大ヘッドコーチ、U-19 日本代表アシスタントコーチ、日本代表 W 杯ビデオスタッフなどを歴任。2011 年 11 月 27 日の対警視庁イーグルス戦に勝利し、夢・目標の1つであったX2優勝を果たす。現在は、もう1つの夢・目標であるX1復帰を実現させるべく、12 月 25 日(日)の入替戦に向けて準備を行なっている。



**自己管理術概要:** (力野さんの続き)

日本代表スタッフなどの経験を通し、プロのコーチに近付くためにはアメフトに触れる時間の絶対差を埋める必要があると考え、エンジニアとしての勤務の傍らで、仕事と同じ時間＝週 40 時間をアメフトに割り当てるべく、時間管理を行っている。

また時間数という「量」だけではなく、「質」を手間なく管理する方法として、質に直結する自身の「体調」と「集中力」の源である睡眠と食事の時間に注目することにより、極めてシンプルな方法で質と量の管理を両立している。

健康管理の補完としては、体重と腹筋回数を管理している。腹筋は年間4万4千回を目標とし、今年の実績は既に4万2千回に及んでいる。

**氏名:** 亀井 美佳 (かめい みか)  
**夢・目標:** 世界中で DataSpider を使ってもらえるようになる  
英語と中国語でコミュニケーションができるようになる

**プロフィール:**

データ連携ミドルウェア DataSpider を開発する IT 企業「アプレッソ」において、営業統括部長を経て、新規事業開発と海外展開を担当する部長となったキャリアウーマン。日本のソフトウェアが世界中で使われるようになることを夢見てアプレッソに入社。今夏に海外展開の責任者となり、この「夢」がいよいよ「目標」に変わった。



**自己管理術概要:**

常により良い自己管理を行うため、ツールや手法を模索してきた。現在は MyStats を使って時間配分のバランスを管理している。時間の切り口＝MyStats のマスタ情報を、時期によって異なる仕事内容にあわせて毎月変化させる点が特徴の1つ。現在は、仕事を「緊急」と「将来のための準備」に分類し、時間の配分が緊急に偏り過ぎないようにするといった管理を行っている。

また「7つの習慣」を参考に、毎週日曜に翌週の予定を組み、「後回しになりがちだが重要なこと」の時間を確保している。そして帰りの電車の中ではその日の実績を MyStats に反映しながら、振り返りを行う。

MyStats は「未来にこうなりたい」ということを考えるきっかけとなっているという。

**氏名:** 木山 栄治 (きやま えいじ)  
**夢・目標:** TOEIC 公開テストで900点を突破し、そのノウハウをまとめて、本にして出版する  
**プロフィール:**

英語を学ぶ、一般社団法人の総務課職員。「あくまで趣味」という英語の勉強に、時に月間 100 時間近い時間を捻出している。

2007 年以來継続受験している TOEIC において、2 年以上のスコアの伸び悩みの後、「MyStats」と「Audible」との出会いによりわずか1ヶ月でスコアを 100 点以上アップさせることに成功。受験開始当初の 550 点から、実に 335 点もの上昇を実現し、直近のテストでは 885 点をマーク。夢である学習本のタイトルは、「海外留学経験なし、おこずかい月 3,000 円でも TOEIC 990 点」を予定。



**自己管理術概要:**

リスニングアプリ「Audible」でリスニングをした時間を MyStats に記録し、管理している。「英語の上達に必要なのは、最終的には絶対的な時間だけ」という信念のもと、通勤時間や昼休み、タバコ休憩などの時間を集め、早朝の勉強時間とは別に、1 日平均 130 分ものリスニング時間を捻出している。

また、「英語をマスターするために意思の力に頼ることは間違い」との気付きから、楽しくない教材ではなく

好きな素材を聞く、iPod の中には英語コンテンツしか入れない、通勤時間のリスニングを習慣化する、MyStats で右肩上がりとなる折れ線グラフをモチベーションにする、といった小さな工夫を積み重ねて、英語学習の「仕組み化」に取り組んでいる。

<トークイベント「達人が語る、MyStats による自己管理術」来場者の声> (Twitter より抜粋)

- エキサイティングなイベントでした。iPhone と MyStats が日常生活をより良い方向に変えてしまうことを思い知らされました。
- MyStats イベント参加中。自己管理のため、今日から使おうと思いました。自己管理の達人 4 人に選ばれた高校生の高瀬さん使い方が、一見普通に見えてすごいなあと思いました。
- MyStats の達人コンテスト、達人のエピソードが楽しい w 審査員陣も豪華！
- 自己管理の達人とは、自己管理を楽しんでる人達かな？今日の候補者 4 名の共通項は自己管理に苦しさを感じなかった。良いイベントをありがとうございました！！
- 毎日の記録と記録のリビューが大切！ パネラーの皆さんとても、話がうまい！
- 優勝の高瀬さんは、自己管理の達人であり、トークの達人でもあるスーパー高校生でした。



<審査員>



**中山 五輪男**  
ソフトバンクモバイル株式会社  
ビジネス推進統括部  
シニアエヴァンジェリスト



**林 信行**  
フリーランス IT ジャーナリスト  
兼 コンサルタント



**森戸 裕一**  
ナレッジネットワーク株式会社  
代表取締役社長  
一般社団法人日本中小企業  
情報化支援協議会  
代表理事



**脇 俊済**  
AppBank ライター  
(ライター名:Toshism)



**谷口 正晃**  
産経新聞東京本社編集局  
経済本部長  
フジサンケイビジネスアイ  
取締役編集担当



**駒井 研司**  
株式会社ネオレックス  
取締役 副社長  
(MyStats 発案者)

<「自己管理の達人」コンテストとは>

夢や目標に向かって努力している人達が、iPhone アプリ「MyStats」を利用して行なっている自己管理術を競うコンテストです。9 月 20 日に開催が発表され、11 月 20 日の締め切りまでの 2 ヶ月間に 161 名がエントリーし、その中から 4 名の「自己管理の達人」が選出され、その後 1 名の「自己管理名人」が選出されました。

<MyStats とは> (製品 URL: <http://www.mystats.net/>)

MyStats(マイスタツツ)は、ピーター・ドラッカー氏の時間管理に関する言葉をきっかけに開発された、自己管理のための無料 iPhone アプリです。

**時間アクティビティ**では、「いつ、何をしていたか」を記録し、「何にどれだけの時間を使っているか」を円グラフで分析することができます。

**日別アクティビティ**では、「今日の売上」や「今日の体重」といった「今日の成果」や「今日の状態」を記録し、「推移や累計がどうなっているか」を折れ線グラフで分析することができます。

MyStats は、2011 年 4 月 20 日に英語版と日本語版が同時に提供開始され、現在までに世界 63 の国と地域で、合計 6 万件以上ダウンロードされています。

管理する項目を自分で自由に設定し、簡単に自己管理を実現出来るため、営業マンや経営者などのビジネスパーソンから、大学生や受験生、主婦、アーティストなど、幅広いユーザー層から評価を頂いています。



※ MyStats は、iPhone の他、iPod touch、iPad でも利用可能です。

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社ネオレックス 取締役 副社長 駒井 研司 (こまい けんじ)

Email: [support\\_jpn@mystats.net](mailto:support_jpn@mystats.net)

製品 URL: <http://www.mystats.net/>

名古屋本社 〒456-0034 名古屋市熱田区伝馬一丁目 4-25 ネオレックスビル  
 TEL: 052-681-2121 FAX: 052-681-2129

神楽坂ショールーム 〒162-0818 東京都新宿区築地 4 神楽坂テクノビル  
 TEL: 03-5261-9879 FAX: 03-5261-8266

ブログ <http://blog-jpn.mystats.net>

Facebook <http://www.facebook.com/MyStatsJPN>

Twitter [http://twitter.com/MyStats\\_JPN](http://twitter.com/MyStats_JPN)

※ 掲載されている社名および製品・サービス名は、各社の商標または登録商標です。

選出された自己管理名人及び自己管理の達人のご紹介が可能です。  
 取材等ご希望の方は、お気軽にご連絡下さい。