



# 未来志創

よし！廣晴ろう！

時間が…！？

本格的に3学期の授業がスタートしました。「新年を迎えて」の作文に学習について書いた人たちにとっては、決意したことを実践する大チャンス (chance) です。私たちは1日の学校生活で6時間の授業を受けています。もちろん、すべて頑張ればよいのですが、「それがなかなかできない」と感じている人もいるかもしれません。だったらこのように捉えてみてはどうでしょうか。『1日に「授業を集中して受けるぞ」と決めて、挑戦 (challenge) するチャンス (chance) が6回もある』と。いきなり6分の6を目指そうとするのではなく、まずは6分の1から始めてみるのもよいかもしれません。物事がうまくいかないときこそ、捉え方を変えて (change) みると、自分自身も変化 (change) することができます。

このように考えてみると、校長先生の話にもありましたが、「challenge」「change」「chance」の3つはそれぞれ繋がりが合っていますね。ただ、私たちの「challenge」する気持ちを阻んでいるものもたくさんありますね。その一つが「時間がない」という言葉です。私もよく言っている気が・・・(^\_^;)。そんな人はこれを読んでみてください。何かヒントになるかもしれません。

## 「時間がない」・・・本当に！？

「バケツにまず大きな石を入れます。次に小石を入れます。もう何も入りませんか？ 隙間に砂利が入りますよね。最後に水を入れます。さて、**これは何のたとえ**だと思いますか？」

…思ったらすぐやらないと1日はあっという間に過ぎていく。あっという間の1日を365日送っているのだから、1年もあっという間に過ぎる。だから我々は常に「忙しい」という感覚を持っている。

大学教授のNさんも多忙な日々を送っていた。土日でも研究室に詰めているので休みもない。家人からは「健康管理にもっと気を使ってください」とか言われ、友人からは「家族との時間も少しは大事にしろよ」などと言われていた。そんなとき、Nさんはこう答えていた。「**分かっているんだけど、忙しくて時間がない**んだよ」ある日、Nさんは雑誌に載っていた有名な外科医のインタビュー記事を読んだ。彼は毎朝2時間のラジオ番組に出演し、新聞・雑誌の連載を15本抱え、講演は月平均30本をこなす。年に1冊のペースで本も出版している。そして週に1日、友人の病院で本業の診察をしている。「このうちの一つだけでも大変なのに、**どうすればこんな働き方ができるのだろう**」と、Nさんは不思議に思った。その秘訣は、記事の後半に書かれていた。その外科医はある年の元日に、**五つのことをやめる決意**をした。それは酒、タバコ、ゴルフ、ギャンブル、そして友人からのいろんな誘惑に乗ること。「だから**私にはたくさんの時間がある**んです」という外科医の言葉にNさんは驚いた。さらに衝撃的な言葉が続いていた。「**私が一番嫌いなのは「時間がない」という言葉**です」

「忙しい」ということと、「時間がない」ということは同義語ではないようだ。

「時間管理とは**優先順位**を付けることだ」とNさんは気付いた。自分にとって大切なことや「何のために」ということがはっきりしていることを**優先順位の上位**にもってこななければならないのだ。病気のときは休むことが優先順位の1位に来るのはいうまでもない。

同時に、自分の時間を奪う行為をやめる決意をしなければならない。「**時間ドロボー**」を見つけるのだ。たとえば、電子ゲームをしている時間とか。**何をやめるか、何をしないかを決めておく**ことが重要だ。つまり、「やるべきこと」と「やらないこと」を明確にしている人は、「忙しくて時間がない」とは言わないのである。

冒頭の話に戻ろう。「**大きな石**」とは**自分にとって一番大切なこと**。「小石」はその次に大切なこと。そして「砂利」「水」と続く。中村さんは「最初に小石や砂利をバケツに入れたら、あとで大きな石は入らなくなる。だから**大きな石を最初に入れなければならない**」と話した。まず「大きな石」を手帳に記入する。それは家族と自分自身に関することだ。年頭に当たり、家族の誕生日や記念日を手帳に記入する。次に映画を観る日、親孝行する日、家族旅行をする日を決め、記入する。健康診断の日も決めておこう。それから1年をスタートさせる。次々に入ってくる仕事の予定は当然、先に記入した日以外の空いた日に入れる。

「時間がないこと」を忙しさのせいにはいけない。**暇なときほど、大事なことをしていない**ものである。

「みやぎ中央新聞(2585号(2015/01/19))より