

山崎美稀著「時間管理 = 自管理 - 日々の研究、日々の暮らし - 」

技術と経済 2010年8月号、科学技術と経済の会 2010年8月1日発行を読む

時間管理 = 自管理

1. 「時間を征服する者が人生で勝利する!!!」という話をよく耳にする。何となくその通りに思うが、実感が湧かない。しかし、年を重ね、時間の大切さを実践ではなく頭で理解することができるようになってきた。それでも日々の忙しさに翻弄され、時間に追われる気持ちが増し、入社当時から行ってきた様々な機械製品の最適設計のように、自分の時間も最適設計したいと頻繁に思うようになった。
2. 1日の中で一番追われていると思う自分の朝を考えてみると、アラームが鳴る5分前に起きる場合の朝と、アラームを止めて5分延長を何度か繰り返してから起きる場合の朝がある。もちろん起床時間の延長は自分の中で、何とか間に合うという計算があつてのものである。しかし、小学生と幼稚園生の2人の娘を持つ母の朝は、想定外のことが多く起きる。ひやひやしなげらながら送迎バスに間に合わせるたびに、自分の忙しさを感じていた。
3. ある雨の日、時間延長が重なり起きる時間が大幅に遅れてしまったことがある。朝食、学校と園の支度(前日にやっておけばいいのだが)、交通渋滞などなど、想定外のことが重なった完全なる誤算の日があつた。結局、冷や汗をかきながら、通勤電車に間に合わず、完全に時間に翻弄された日となつてしまった。それ以来、自分の時間管理に問題はないだろうか?と疑問を持ち、5分前にアラームを止めるように心がけるようになった。そして、「5分前」を意識するだけで、忙しい朝の時間を楽しむことができるようになった。やっていることは今までと同じであるが余裕までを感じられるようになった。朝ごはんの後に好きな本を読んでいる子供たちの姿を見ると益々余裕を感じるようになった。
4. これを書く前までは、5分前にアラームを止めることは、実はそれほど気にかけていたわけではない。今考えてみると、それは「早めに」という事前の心構えの賜物であることに気づく。つまり、早い朝のために寝る時間を決めて、その日にやるべきできることを終わらせ、一步先まで思いを馳せることということだけで、時間を大切に、有効に使えるようになっていたのである。
5. では毎朝のように、仕事でも一步先まで考える余裕を持つことができるのだろうか?例えば、締め切りより早めに提出することを気にかける、即ちその締め切りの一步先を考えるだけで、時間を大切に、心に余裕が持てる。この一步先によって、その締め切りは当然のこと、その次の目標に余裕が生まれ、それをさらに上に設定したいという気持ちが生まれて来ると思う。こうなれば、忙し

い仕事を楽しむことができるのではないかと。さらには、想定外のことが生じた時にもしっかりとした対応ができる余裕が持てるのではないかと、と思う。

6 . このような一歩先の時間管理は、単純に管理の方法の問題でなく、いつ、どのように、どこに自身の関心をの方向を定めるのかの問題とも思う。私たちが管理しなければならないことは、時間でなく、自分自身であるように思う。つまり、世の中で一番公平に全ての人に与えられた 1 日 24 時間は、いつ、何のために、どのように、使うのかという時間管理 = 自管理によって、私たちの想像を超える違いが作り上げられるような気がする。過去に使った時間での経験が今の自分の姿を決定しているように、これまでの時間を振り返り、一歩先を見る前向きな思いの経験が未来の自分の人生に大きな影響を与えているのかもしれないと自己陶醉する。結局、「時間を征服する者が人生で勝利する!!!」という文は、一歩先を考えることで納得できることなのかもしれないと思っている。

[コメント]

(株)日立製作所 機会研究所 研究員の山崎美稀さんの「時間管理」についてのエッセイ。時間管理は自管理というお考えは素晴らしい。参考になること限りない。

- 2010 年 7 月 19 日 林 明夫記 -