

『時間の使い方』

石田 有世

私の尊敬する日野原重明先生の言葉に、

「君の時間をどのように使うか。意義ある時間の使い方は、命を大切にすることにつながっている」

というものがあります。時間の使い方がうまくなるとモチベーションが上がったり、人生観も変わってきます。『一日は24時間、一週間に168時間』しかないのです。それはどの人にも平等に与えられている時間です。しかし、同じ24時間でも使い方次第で大きく変わります。毎日の生活を充実させるには、限られた時間をどのように使うかが重要です。

時間を効率的に使えるようになることで、仕事面だけでなく生活面にも嬉しい変化が期待できます。

時間の使い方が上手な人に共通するマインドセットとして、以下5つのポイントがあります。

1. 決断力がある

時間の使い方を考える上で、決断力があるという点は大きな要素です。時間を有効に使うには、強い決断力をもち、ダラダラと考えるより先に行動に移すことです。

2. 行動の習慣化ができている

自分の行動を習慣化できている人は、時間を上手く使うことができます。人は日によって気分も違うので、やるべきことでも、やりたくない時は多くあるでしょう。しかし習慣化できていると、やるのが当たり前なので、気分を左右されずストレスも感じにくくなります。

3. 自分の能力を把握している

自分の能力を把握することで、自分の時間をコントロールすることができます。自分でスケジュールの管理がしっかりできていれば、時間を無駄なく活用できるようになってきます。

4. 体調管理

心と体の調子が良好であることは、時間を有意義に過ごすための基本要素です。体調管理の基本は「栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動」です。

5. 時には人に頼る

すべてを一人で行う必要はありません。時には人に頼ることで、必要な時間を捻出できます。丁寧にコミュニケーションを取って依頼することで、信頼関係を築くこともできます。

時間の使い方が上手くなるにつれて得られる3つのメリットがあります。

1. 仕事の成果が上がる

時間の使い方が上手くなると、スケジュールの管理が正確におこなえるようになり、仕事の成果の向上も期待できます。効率的に時間を使え、仕事の質も上がり周りからの信頼を得ることができます。

2. 自分自身の自由な時間が増える

時間の使い方が上手くなると、最初にお話ししたように、誰にでも平等に与えられた同じ『時間』であっても、質の高まりを実感すると同時にプライベートの時間を充実させることができるようになると思います。

3. 心の余裕につながる

時間を効率的に使うことができれば、モチベーションの向上に繋がり、何事にも積極的な姿勢で臨むことができるようになるでしょう。

また、時間を有効的に使い、きちんと睡眠をとることが出来るようになると更に好循環が生まれます。睡眠は人間の活動の基本であり、一日24時間で一番重要な時間は睡眠時間であるとも言えます。厚生労働省は、成人については推奨する睡眠時間を6時間以上とし、小学生は9時間から12時間、中学生・高校生は8時間から10時間確保することを推奨しています。しかし、残念ながら私の医師としての経験からしても必要な睡眠時間が確保されているのは稀ですし、そのような統計も数多く出ております。

きちんと睡眠がとれないと、心も体も疲弊し仕事どころではなくなります。睡眠不足は、注意・実行機能、即時記憶、作業記憶、気分、数量的能力、論理的推論能力、数学的能力など、ほとんど全ての脳機能を低下させます。

現代に生きる私たちにとって、日常生活を送ること自体が、既に非常に多忙な状態なのです。だからこそ『時間の使い方』と睡眠について良い習慣を身につけ、自分の時間を作り、いろいろな体験や経験を重ねて、幾つになっても成長できる自分を目指して頂きたいと思います。これは日々の小さな積み重ねによって、人により大きな差がでます。時間の使い方がうまくなれば、きっと、自分らしい生き方ができていると実感するようになるでしょう。

最後にもうひとつ、日野原重明先生の名言から、

命はなぜ目に見えないか

それは命とは君たちが持っている時間だからなんだよ

死んでしまったら自分で使える時間もなくなってしまう

どうか一度しかない大切な時間、命をどのように使うか、しっかりと考えながら生きていてください。そして、前述したような時間の使い方が出来るようになったと実感したあかつきには、今度はその時間を自分以外の何のために使うのが良いのか考えていただきたいと思います。

[2024. 7. 17 掲載]