

Exercise07

タイムマネジメントの技術

時間には2つの時間がある！？

How to Manage Your Time

基礎

The Goal of This Lesson

自分にとって重要な時間と重要ではない時間を見極める

実行力を高めるために…

今回はPlan-Do-Check-ActionサイクルのDo（実行）について考えていきましょう。Do（実行）をする上で重要になってくるのが、時間の使い方です。

実際に…

- ・部活が忙しくて（あるいは勉強が大変で）両立ができない
- ・勉強しようと思っていたのに気付いたら寝る時間になっていた
- ・やろうと思っていたことがほとんどできなかった

というような経験はないでしょうか。

学校に塾、テスト勉強に宿題、友だちとの約束に部活動、家の手伝いにテレビだって見たいし…やらないといけないことはたくさんあるのに、時間は無限にあるわけではありません。つまり、この限りある時間をどのように配分していくかがとても重要なのです。時間の使い方について考えていきましょう。

さて、その前に皆さんに質問です。時間には2つの時間があることを皆さんは知っていますか？

2つの時間とは…

2つの時間。それはあなたにとって『**重要な時間**』と『**重要ではない時間**』です。一般的に時間はすべてあなたにとって重要なものですが、ここで言う重要かどうかというのは、『**目標や将来の夢など、あなたが実現したいことや目指しているものに対して重要かそうではないか**』という意味です。

例えば、「マンガを読む」ということも、入試を控えている受験生にとっては重要な時間ではないかもしれませんが、マンガ家になりたいという人にとっては、重要な時間といえるかもしれません。

例えば、あるアイドルが出ているドラマを観るということは、そのアイドルが好きではない人からすると重要な時間ではないかもしれませんが、そのアイドルの大ファンという人からすれば、頑張る活力となる重要な時間と言えるかもしれません。

例えば、友だちとのおしゃべりも、話題のドラマの感想を言い合う時間であれば重要ではないかもしれませんが、友だちの悩みの相談であれば重要な時間と言えるかもしれません。

このように、重要かどうかは人それぞれ、またそのシーンによっても違うものなのです。右の図を見てみましょう。（食事、睡眠、学校の時間等は当然重要な時間ですので、例からは除いています）

例）サッカーでの推薦を目指しているA君の場合

（重要な時間）	（重要ではない時間）
▼部活動（サッカー）	▼ダラダラ見るテレビ
▼サッカー番組を見る	▼ゲーム
▼サッカー雑誌を読む	▼ネットサーフィン
▼明日の授業の予習	▼二度寝の時間
▼学校の宿題	▼ぼーっとして
▼昼寝の時間	いる時間



例）将来、留学したいと思っているBさんの場合

（重要な時間）	（重要ではない時間）
▼授業の予習と復習	▼気乗りしない
▼学校の宿題	遊びの予定
▼英会話の勉強	▼特に重要ではない
▼ピアノの練習	LINEのやりとり
▼友だちと遊ぶ時間	▼ダラダラと続く
▼好きな芸能人が	友だちとの
出るテレビ	おしゃべり



自分にとっての重要な時間とは？

時間を上手に使えるようになるためには、まず自分にとって何をする時間が重要で、何をする時間が重要ではないのかを理解することが大切です。

まずは1日の時間の使い方を振り返り、

「**今一番の目標に対して、重要な時間はどれか、重要ではない時間はどれか**」

「**将来の夢に対して、重要な時間はどれか、重要ではない時間はどれか**」

を考えてみるようにしましょう。

ここで1つ注意してほしいのは、「重要ではない時間は必要ない、ゼロにしたほうがよい」という意味ではないということです。

限られた時間を重要ではないことばかりに費やしてしまうことが問題なのです。なぜなら、時間には限りがあるからです。その限りある時間を重要ではない時間ばかりに費やしてしまうと、当然ながら皆さんの夢や目標は実現できなくなってしまいます。

あなたにとって重要な時間さえしっかり確保できていれば、重要ではない時間もあってもよいのです。

毎日が重要な時間ばかりだと疲れてしまうので、バランスが大切です。

まずは、自分にとっての重要な時間とそうではない時間を考えてみましょう。そして、自分の中で重要な時間とそうではない時間を明確に区切ってみましょう。

「今、自分がやっていることは重要なことをしている時間なのか？重要ではないことをしている時間なのか？」を考えながら、毎日を過ごしてみると時間の使い方も変わってくるはずです。

～覚えておこう！～

「**重要な時間**」と「**重要ではない時間**」を見極めよう！