

時間の使い方を 今一度考えてみましょう



幸福な人も不幸な人も富める人も貧しい人も全世界の人が平等に与えられているもの、

それは時間です。それが故にいかに時間を有効に活用するかは大切なこととなります。その際に重要なキーワードが優先順位です。その優先順位を規定するのに必要なのが目的・目標です。かけがえない命の時間を何に割くのか、どう生きたいのか、どうなりたいのか、それへの問いの答えから得られると思うのです。

時間管理のマトリックスをご存知ですか。第一象限は緊急でかつ重要なこと(必須)、第二象限は緊急ではないが重要なこと(効果性)、第

三象限は緊急だが重要ではないこと(錯覚)、第四象限は緊急でもなく重要でもないこと(浪費)。

そのうち第二象限をいかに多くするかが鍵です。つい緊急なもの、現前のタスクだけを追いがちです。そうではなく、自分でなくてもいいものは断る、意義の少ない付き合いを避ける、誰かに頼む、お金で時間を買う、マニュアル化・習慣化をして同じことで何度も思考しなくて良いようにする、といった心がけに加え、健康や知識などへの自己投資や次元を高める人間関係の構築、目的に対する計画作成などの第二象限を重視した過ごし方を意識しましょう。

大切な人との思い出作りを定期的に組み込むのも大事です。

今日という日は一生に一度きり、今日の自分が一番若い。何となくスマホを見てダラダラ、そんな使い方を直してみませんか？

◆精神科・心療内科

フィールファインクリニック

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモリノビル5F

<https://www.feelfine-cl.com>