

読むだけで、元気になるレポート

パートナー 村松 達夫

新聞によりますと今年は花粉が今年の20分の1だそうです。私は花粉症なので非常に助かりますが、皆さんはいかがでしょう。さて今月もご笑読頂ければ幸いです。

【今月の発見】

必殺！「時間脱着法」

どう見てもハードスケジュールなのにいつでもキチンと時間を作ってくれる人がいます。しかし逆にいつも忙しそうにしている、ちっとも時間を作ってくれない人もいますよね。

いろいろ考えた結果、前者になるための秘訣を発見しましたのでご紹介したいと思います。

それは一言で言うと、

「スケジュールを脱着式にしておくこと」

です。

ではこれを行なうための手順ご説明しましょう。

- 1) まず1ヶ月の予定を立てるときに、やりたいことを紙に全て書き出し、さらにそれを2種類に色分けします。(その2種類とは「絶対に今月やらなければならないコト」と「できればやっておきたいが別に今月やらなくてもよいコト」です。いろいろな予定があると思いますが、どんな場合でも必ずこの2つに集約できるはずですよ。)
 - 2) 次にその予定を全てこなせるようにキチンとスケジュールリングをします。(この時、2種類の色を使って手帳に書いておくことがポイントです。)
 - 3) そして最後に「この予定を全てこなすぞ」と決意し、そのスケジュールが実現するように行動していくのです。これで準備は完了です。
- *) さあ、ここで大切な人からどうしても時間を作って欲しい、と頼まれたとします。そうしたらどうするか? 答えはカンタンです。「できればやっておきたいが別に今月やらなくてもよいコト」を外して、そこに大切な人とのアポをはめ込めばよいのです。

このように予めいつでも取り外せる時間を色分けしておくことで、脱着式に時間を生み出すことができるという訳です。