

# 読むだけで、元気になるレポート

パートナー 村松 達夫

このレポートがお手元に届くのは桜が真っ盛りの頃でしょうか。お花見に出かける準備はできていますか？さて今月もご笑読頂ければ幸いです。

## 【今月の発見】

### 己を知れば時間管理も危うからず？

和仁さんが時間管理のレクチャーをなさっていますが、その中でもスグに上達する人となかなか上手くいかない人がいるのではないのでしょうか。そこで今回は時間管理を始める時の最初のポイント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、

「自分のこれまでの時間の使い方を知ること」

です。

では『失敗君』の事例でご説明したいと思います。

#### 【失敗君の事例】

→ 時間管理を始める動機：私は毎日朝寝坊してしまい、仕事が終わると飲みに行ってしまうので、規則正しい生活をしたい。

<いきなり明日の手帳にこう書いた>

えっと、朝6時に起きて、7時にジョギングに行って、8時から本を1時間読んで9時から仕事にとりかかり、17時に仕事を終え、スポーツジムで2時間汗を流し、19時に夕食、20時からTVを1時間見て、21時に入浴、22時に床に入り、日記をつけて就寝。

さて彼は予定通りにうまくできたでしょうか？おそらくダメだったと感ずますよね？仮に出来たとしても3日も持てばいい方でしょう。これは自分のこれまでの時間の使い方を大幅に変化させようとしているからです。

時間管理を始める時の最初のポイントは「明日の予定をどう立てるか？」、ではなくて、「今まで自分はどんなことにどれくらい時間を使っていたのだろうか？」と己を正しく知ることなのです。

ダイエットを始める時、体重計に乗って「〇〇キロ、重いなあ」と認識するのと同じですね。