

# 読むだけで、元気になるレポート

パートナー 村松 達夫

皆さん、こんにちは。桜の季節ですね。皆さんはお花見にお出かけになられるのでしょうか。さて今月もご笑読頂ければ幸いです。

## 【今月の発見】

### ストレス解消！「時間マスク法」

今月は私がこの3ヶ月間実践してみて、非常に効果の高かった時間管理手法のひとつを私の実体験などを盛り込みながらお話したいと思います。

(これは和仁さんから教えてもらった方法なのですが、私が勝手に命名しました。)

ズバリその方法は、

「お手元のスケジュール帳を取り出して、土日祝等、休みとする予定の日を赤ペンでワクを囲ったり、塗りつぶしたり、“休み”と大きく書いたりして絶対に予定を入れない」ことです。

たったこれだけのことで非常にストレスが軽減し、ゆとりのある生活をゲットできます。具体的には下記の私の実践例をお読み頂きたいと思います。

3ヶ月前頃から私は業務が繁忙になってきて、土日も全て何らかの作業をしており、疲労やストレスがドンドン溜まってきました。

そんな時、和仁さんからこの方法を教わり、不安ながらも翌月の予定表の土日を全て赤で囲って、「休み」と記入して絶対に予定を入れないことにしました。その結果、全く問題なくその1ヶ月を休日を取りながら有意義に過ごすことができたのです。

何故、このような結果を得られたのか、を私なりに分析すると下記のとおりです。

- 1) 以前は土日があると思って、平日にあと一步の踏ん張りをしていなかった。  
→ 現在は金曜日までに終わらせないと月曜日にしか出来ないのでドンドン前倒している。
- 2) 以前は急な月曜日のアポでも日曜日に準備をすることで対応していた。  
→ 現在は金曜日までに準備が間に合いそうにないアポは初めから入れない。
- 3) 以前は土日に資料等が届くと、気になって土日に作業をスタートさせていた。  
→ 現在は土日に資料が届いても、中身の確認だけして、作業は月曜日に行っている。

つまり土日をマスク（隠す）し、ないものとする事で棚ボタ的に休みが手に入る訳です。