

# デジタル

# ボイス

メルカウセンシングの現場から

安藤 房子

先日、近所の本屋で興味深い本を見つけた。平積みされていたその本のタイトルは「無理なく続けられる年収10倍アップ時間投資法」。著者は、経済評論家の勝間和代さん。二〇〇五年にウォールストリート・ジャーナルから「世界の最も注目すべき女性五十人」に選ばれ、二〇〇六年にエイボン女性大賞を史上最年少で受賞した女性である。

以前、インターネットで勝間さんのサイトを知り、三人の子供を育てながらマッキンゼー、JPMorganなどの企業勤務を経て、現在は世界でもっとも注目されるビジネスパーソンのひとりだなんてすごい……と思っていたので、迷わずこの本を購入した。と読んでみて、少しうれしかった。と

いうのも、私がこれまでしてきた時間術と似ている部分があったからだ。すごいと思っていた人と、ほんの少しでも似ているところがあるだけで、単純なものでともうれしい。でも、まだまだ私の時間術は甘いだけだ。

う考え方であった。勝間さんの言う「有意義で生産性が高く、かつ、高収入につながる時間」をつくるための原則にも注目した。勝間さんの原則とは次の五つである。

- 1 時間を作るためには、あらゆる面の投資を惜しまない
- 2 単位時間あたりの成果に、固執する

## 忙しさ改善のため 1日の行動をメモ



- 3 必要以上に「いい人」にならない
- 4 やりたくて、得意で、もうかることを優先する
- 5 スケジュールはゆったりわがままに設定する

中でもなるほど思ったのは、3である。私の相談者の中にも「毎日が

忙しい」と疲果てている人が多いのだが、みんなとてもいい人で、周りの人のためにがんばりすぎて疲れているケースが多いからだ。周囲に嫌われることを恐れ、本意ではない人生を歩んでいる人もいる。たとえば、突然自宅にやってきたセールス・勧誘や、友達からの電話、膨大な量の家事労働などに時間をとられ、本来自分が費やしたいことに存分に時間を費やせずにいる人が多い。

このような「時間泥棒」から上手に逃げるだけでも、かなり時間が生まれと思う。たとえば勝間さんは、家事は部分的に外注化し、携帯電話にはほとんど出ない。仕事場の近くに住み、移動手段に自転車を利用するなど、徹底的に効率を優先した生活を送る。その一方、睡眠時間は毎日七時間とり、定期的にスポーツジムに通い、お子さんや親しい友人とのコミュニケーションタイムを楽しむなど、とてもメリハリのある生活をしている。あらためて、忙しさというのは、かなりの割合で改善できるのだと思った。

またまた時間術に長けているとは言えない私なのだが、カウセンシングの

一環として、時間管理術をお伝えすることも実は多い。たとえば、「仕事に忙しすぎて、ストレスなんです」という相談者には、たった一日でいいから、自分の行動をぜんぶメモをとってみることをすすめることがある。書き出してみると、生活の中にいかに無駄が多いかがわかってくるからだ。たばこ休憩に十分、仕事の合間のインターネットに十分、宗教の勧誘を断るのに十分……。そんな、本来ならやらなくていいことに私たちは意外と時間を費やしている。これらの時間をなくそうと意識するだけで、すぐに一日三十分や一時間の余裕はできるのである。

誰にとっても一日は二十四時間。時間は返ってこないのだから、自分のしたいことだけに時間を費やし、存分に生きたいものである……など言いながら、今朝も私は、起きてから十分ほど台所であーっと過ごしてしまったのだけれど、怠惰な自分にムチを打ち、もう少し時間術を極めてみたいものである。

(恋愛カウンセラー・作家、大江町出身)  
毎月第一月曜日に掲載します