

## その4 「時間の管理」

もし神さまが一日一時間余計にくださるとしたら、あなたはどのように使いますか？

寝る？ テレビを見る？ 運動する？

友だちと話す？ 仕事の遅れを取り戻す？

それとも、今までしていたことをもっていいいにしますか？

イエスさまは、しもべたちに自分の莫大な財産を管理するようにまかせた人のたとえ話をしました。2人のしもべは預かったお金を2倍にし、3人目のしもべは地を掘ってお金を隠しました。

時間は、もつとも価値ある資産のひとつですから、どうしたら有効利用ができるかを考えましょう。

伝道者の書3章1節は、「天の下では、何事にも定まった時期があり、すべての営みには時がある」と教えます。私たちは何をすることも時間が足りないと感じる日があります。一日を25時間に変える魔法などありませんが、もし毎日、毎時、毎分を計画的に使うなら、時間は必ず生みだせます。

### ○時間をムダにしていますか

具体的な話の前に、もう一つ質問があります。あなたは時間をムダにするほうですか？ もしそうならば、それはなぜでしょう。

もしかしたら疲れて、うつので、行くべ

き方向を見失っているのでしょうか。それなら、時間を賢く生産的に使うのはむしろいいでしょう。方向性を見つけ、前向きな生き方ができるよう誰かに相談する必要があるかもしれません。心配ごとを神さまにゆだね、みこころに従うことを学びましょう。

あるいは、目標を定め、決断し、実行するという自己訓練ができていないのかもしれないかもしれません。それなら、「アカウンタビリティー（相互の説明責任）・グループ」つまり、目標を定期的に話し合い、進歩しているか否かを評価するための友人を1人2人作るというでしょう。

悪い習慣をやめて良い習慣を形成するには1、2か月はかかるそうです。アカウンタビリティーと忍耐こそ成功の鍵です。

最後に、よくあることなのですが、何に時間を浪費しているのかさえ分かっていないのかもしれない。テレビ、ビデオ、ゲーム、ネットでしょうか。チャットやメールでしょうか。あるいは、効率的な時間の使い方をまだ習ったことがないのかもしれない。

### ○優先順位を書き出す

それを知る一つの方法は、2日ほどかけて自分の時間の使い方を詳しく記録することです。その結果に、きつと驚くことでしょう。

1年に一度くらい自分の人生の優先順位について考えをめぐらすのは悪いことでは

ありません。日ごと、週ごと、月ごと、年ごとの活動の優先順位を顧みれば、計画性を持てます。優先順位や目標を詳細に具体的に書き出すことが役に立ちます。例えば、

- ・毎週の礼拝に出て、神さまをもっと知る。聖書研究会に参加する。1日15分聖書を読む。週に1つ聖句を覚える
- ・週に一回夫とデートして夫婦仲をよくする
- ・週に4回、40分ずつ運動して健康維持と減量に努める

子どものいる主婦、サービスマスター、また教会関係のワーカーは、自分の優先順位やスケジュールが他人の必要に左右されていると感じるでしょう。今の時点では仕事の性質上しかたありませんが、それでも計画性はいられます。そして、そのために重要なものが、システム手帳です。

私は、新年用の新しい手帳を買う時にワクワクします。空白のページを見て、どうやってこれを埋めようかと考えます。今年

は電子カレンダー (Touch) を使い始めたところ。システム手帳の白いページがなつかしいですが、とにかくすべての情報

が手のひらに乗るのはうれしいことです。手帳には、年ごと、月ごと、週ごとのカレンダー、住所録、書き込み用の余白、買い物リスト、用事リストなどをいれます。そうすれば、大事な電話番号や日付を知る

のに、バッグの中や机上の書類を探しまわらずに済みます。

手帳を持ったら、身につけるべき2つの習慣は、手元に置くこと、そしてこまめに見ることです。

友だちが電話で、ランチしない？ と言ってきた。さあ、どうしましょう。決める前に手帳を開けて、その場で日付を書きこむ。サラダオイルが切れた。どうしましょう。買い物リストに書きこむ。車の保険を払わねばいけない。手帳を開けて、用事リストに入れる。誰かの誕生日を耳にした。どうするかは、もう分かれますね。

そういうふうが一番大事な日付と忘れてはならないことを書き付けます。私はたいてい誕生日や記念日から始めて、家族や友だちに電話したり手紙を出すのを忘れないようにします。

次は、自分では変えられない日程です。仕事の予定、締め切り、聖書研究会、礼拝、旅行などなど。子どもの学校の予定も入れます。始業式と終業式、試合日程、お休み、PTA。夫の旅行や会議などの日程も入れます。

一旦そういう枠組みができれば、他の行事などが出てきてもスケジュールが立てられます。そこで、もう2つの習慣を身につけていただきたいのです。何だか分かりませんか。(以下略)