

突然ですが、皆さんは遊びに出かける時、前々からその日の予定をしっかりと立てて出かけますか？

私は集合時間をはじめ、利用する電車の路線、食事の場所、楽しめる遊びスポットなど一日の時間の使い方を充実させるために様々な情報収集をしないと不安になります。性格的に行き当たりばったりのスケジュールが好きではないという事です。

では何故私がこのような行動をとってしまうのか考えてみました。その理由は三つあると思います。一つ目はタイムスケジュールを作らないと自分が呑気に過ごしてしまいそうだからです。これまで、外出する前にのんびり過ごしてしまい失敗したという経験があるわけではないのですが、家を出る時間、駅に着くまでの時間に少しでもゆとりが欲しいという思いが強く、しっかりと予定を立てたくなるのだと思います。二つ目は焦らず、冷静な行動をとりたいたからです。専門家によると人間は焦ると集中力、判断力が低下し、ミスが増えたり自律神経が乱れたり、行動と思考にずれが生じてしまうそうです。反対に冷静だと穏やかな心で話せ、客観的な思考で物事を判断できるそうです。このようなメリットがあるため、私はいつも冷静に過ごすことを心がけています。そして、何かを行動に移すとき、タイムスケジュールをしっかりと立てようと思うのです。三つ目は一緒に行動する人達に迷惑をかけたくない事、そして楽しい時間を共有したい思いが強いからです。約束の時間に遅れて友人を少しでも待たせることは苦痛ですし、折角会うのだから楽しい時間を過ごしたいと思うのです。

ところでタイムスケジュールを組むのが大切なのは日常生活全般においてもいえる事ではないでしょうか。私は家から学校まで徒歩三十分ほどで通学していますが、大雨や雪などの悪天候な日は天気予報で状況を確認し、出発時間を調整します。早め早めに行動していれば慌てることなく八時前に学校に到着できます。

世の中には時間の使い方が上手な人と下手な人がいると思います。時間の使い方の上手な人は、すべき事を集中して短時間で終わらせられるよう、優先順位や時間配分を頭でイメージできる人だと思います。それは自分の許容範囲がわかる人にできる事です。自分自身の長所や短所を深く理解して、ベストな選択ができ、無理のない時間管理ができるのに理想的だと思います。逆に時間の使い方下手な人は、優先順位を決めることなく「簡単そう」「楽しくできそう」といった感覚で物事を決め、全体を見渡さずに行動する人です。そういう人こそダラダラしてはいけないと思いつつ、つい楽な方に逃げて、やらねばならない事を後回しにしがちなように思います。気づいたときには無駄な時間を過ごしてしまい「あのとき先にやっておけば良かった」と後悔する可能性が高くなります。

時間の使い方が上手になれば自己肯定感も高まり、ネガティブにならず日々前向きに過ごせると思います。勉強する時は集中して勉強し、遊びの時は楽しい時間を満喫する。オン・オフをきっちり切り替えて充実した生活が送れる人になることが私の理想です。

新年度を迎え、私は時間の使い方の上手な人を目指したいと思います。自分の長所や短所をよく理解し、優先順位を意識した時間管理を心がけたいと思います。