

時間を作る思考

dokaraya

September 4, 2021

目的と結論

目的

- ▷ 時間を作るための具体的な方法を学ぶ

結論

- ▷ 時間を作るための時間を作る
- ▷ 「選択と集中」の戦略を用いる
- ▷ 自分の時間を大切にする

時間を作るための時間を作る

毎日決めるべきこと

- ▷ 今日の最優先事項は何か？
 - ▶ 緊急性の高い事項は無いかな？
 - ▶ 今日を満足した一日にするためにやりたいことは？
 - ▶ 今日を振り返る時喜びを感じるためにやりたいことは？
- ▷ 最優先事項の具体的なゴールは？
- ▷ 最優先事項の障害となるものは？その対処法は？

毎日やるべきこと

- ▷ エネルギーの補充をする
 - ▶ よい食事・よい運動・よい時間
- ▷ 今日の最優先事項は達成できたか考える
 - Yes すばらしい！自分で自分を褒めて！
 - No 何が障害だったか？その対処案は？

「選択と集中」の戦略を用いる

選択と集中

- ▷ 最優先事項を選択したらそれに集中する
 - ▶ 集中を妨げるものを抑制する
 - ▶ 自身からスマホを遠ざける
 - ▶ メールや時事のチェックを後回しにする
 - ▶ 今やっていること以外のことが気になったらメモする
 - ▶ 雑務は「雑務をやる時間」を決めてから

自分の時間を大切にする

大切にすべき時間の例

- ▷ 選択した事項を実行する時間
- ▷ 大切な人と触れ合う時間
- ▷ 習慣となった良い時間

行すべきこと

- ▷ それらを中心にスケジュールを組む
- ▷ それ以外の時間をなるべく短くする
- ▷ 時間を浪費するものに引き寄せられない

目的と結論 (再掲)

目的

- ▷ 時間を作るための具体的な方法を学ぶ

結論

- ▷ 時間を作るための時間を作る
 - ▷ 「選択と集中」の戦略を用いる
 - ▷ 自分の時間を大切にする
- ▷ それではよい時間を！

参考文献 I

- [1] ジェイク・ナップ, ジョン・ゼラツキー.
時間術大全ー人生が本当に変わる「87の時間ワザ」.
ダイヤモンド社, 6 2019.