

**人生はバカみたいに短い！  
限られた4000週間で  
時間を有効に使う方法**

# 最長寿の人は何歳まで生きたか？

- フランス人女性 ジャンヌ・カルマン。
- 1875年～1997年。
- 有名画家 ゴッホに会ったことがある。
- 122年、つまり6400週間生きた。
- 人類史上最も長く生きた。



(<https://www.bbc.com/news/world-europe-49746060>)

# 平均寿命80歳を超える国が増えた

- 当然、平均寿命は122歳より短い。
- 世界の平均寿命は約71歳。
- 日本の平均寿命は男性約84歳、女性88歳。
- 世界でも平均寿命80歳の地域は29ある。
- 80歳=4000週間生きる計算。
- 90歳=4700週間生きる計算。
- 寿命を長いと思うか、短いと思うかは人それぞれ。

# 昨今「時間が足りない」と思う人が多い

- 現代人が抱える焦りや悩み。
- メールの返信。
- 長いやることリスト。
- やるべきことがあるのではないか。
- 別のことができるのではないか。
- 増え続ける仕事を限られた1日の長さになんとか押し込めている。



(<https://mshansensped460.weebly.com/family-systems-two-parent-professional-income>)

# 年をとると時間の経過を早いと感じる

- 特に30歳以上の方は実感しているはず。
- 2020年に発生した新型コロナウイルスによるパンデミック。
- 日常が停止したことで、時間の感覚が壊れた。
- 家で仕事をしながら子どもの面倒をみる人。
- 休業になったり失業した人。
- 昼夜のサイクルが崩れた人。
- 病院や通販業者の倉庫で命懸けで働いている人。

# 新しい経験が減ることが影響している

- 脳は情報量の多さで年月の経過を測っている。
- 新しい情報が入ってこない→あっという間に時間が過ぎたように感じる。
- 子ども：日々の全てが新しい体験に満ち溢れ、1日を長く感じる。
- 大人：平日はほぼ毎日同じルーティン作業の繰り返し。
- 人間関係や仕事に変化がなくなり、新鮮さが失われる。
- 日や週は記憶の中でその手ざわりを失い、時間が過ぎる。

# 限りある時間を有効に使って見ないか？

- 自分の力を労働や消費とは違うことに使いたい。
- 無意味な仕事を辞めて、自分の好きな仕事をしたい。
- 子どもと一緒に過ごしたい。
- 自然の中で過ごしたい。
- 通勤から解放されたい。
- 今こそ時間との関係を見直す機会。



**人はどのように時間を  
意識し始めたのか**

# 中世の農村生活には「時計」がなかった

- 中世初期イギリスの農村。
- 大人なるまで生きられる可能性が低い。
- 農作業に従事しても収入の殆どを領主に搾取される。
- 教会から寄付を求められ、天罰が怖いことから逆らえない。
- 小屋で、家族や家畜と一緒に寝る。
- 病気になっても、治療法はない。



(<https://tadeku.net/78689/>)

# それゆえ「時間という概念」がなかった

- 農作業が忙しい時期→やることが多い、急ぐ必要がある。
- 余裕のある日→退屈、何かやらないといけない。
- しかし「時間が足りない」と感じなかった。
- 時間を無駄にしたという罪悪感もない。
- 時間を「抽象的な存在」として体験していないことが一因。
- 魚が水の性質を理解していないことと同じ。

# 時間概念の忘却は落とし穴の側面もある

- 季節を頼りに作業をこなす  
小規模農民には時間はいらない。
- しかし、時間の概念がない場合、  
できることが限られる。
- 数人以上で一緒に仕事する場合、  
時間の測り方が必要。



([https://en.wikipedia.org/wiki/Johann\\_Ludwig\\_Ernst\\_Morgenthaler](https://en.wikipedia.org/wiki/Johann_Ludwig_Ernst_Morgenthaler))

# そこで中世の僧侶が時間を標準化した

- 暗い内に朝の祈りを始めなければならない。
- 全員が祈りに間に合うように起きる方法を必要としていた。
- 解決策：時計を作り、時間を測定。
- 時間は標準化され、可視化された。
- 時間を抽象的なものとして捉える。
- 仕事や活動とは切り離して測定する。
- 時計の針が刻むもの=時間。

# 産業革命では時間で値段が決められた

- 18世紀後半、産業革命の発生。
- 農民は都市部に移住し、工場での労働者にシフト。
- 決められた時間に働かせることで労働時間を管理。
- 1時間労働すると〇〇円稼ぐことができる=時給制の確立。
- 労働者を効率よく働かせることで、雇い主は利益を得る。



([http://histrace.com/overview\\_history/industrial\\_revolution/](http://histrace.com/overview_history/industrial_revolution/))

# 現代における 時間の定義

# 現代人は時間を切り離して考える

- 文化批評家 ルイス・マンフォード。
- 時間は数学的に測定可能な配列の独立した世界。
- 明日の午後はどんな風に過ごすか。
- 1年間で何をやり遂げたか。
- 無意識に時間を測るための何かを連想する。
- 例：カレンダー、時計、巻き尺。
- 時間の物差しに自分の行動を重ね合わせる。



(<https://booknode.com/auteur/lewis-mumford>)

# そして時間は「使うもの」に変化した

- 人と時間の格闘が始まった。
- 時間を上手に使わなければいけないプレッシャーに駆られる。
- 時間を無駄にすると、悪いことをした気分になる。
- 時間の使い方を改善することを模索し始める。
- もっと効率的に働こう。
- もっと頑張っで働こう。
- もっと長い時間働こう。

# 時間を効率的に使わないと気が済まない

- 通学、通勤の電車内。
- Netflixで映画を見る。
- YouTubeで動画を見る。
- SNSやニュースをチェック。
- ゲームをして時間を潰す。
- 移動中何かを聞いている。



# 暇＝時間が「もったいない」と考える

- 短い時間で多くのことを学びたい。
- 空いた時間に多くの仕事や物事を片付けたい。
- 暇ができると時間を無駄だと思う。
- 人は暇を恐れ「何か」で時間を埋めようとする。



(<https://twitter.com/higurezaka46/status/1459018909223321600/photo/2>)

# 人は「現実から逃げるため」に暇を嫌う

- 目の前の何かに没頭することで現実的な問題から目を背ける。
- 恋愛で傷つきたくない。
- 仕事で挫折したくない。
- 親の期待に応えられない自分が嫌だ。
- いつも同じパターンにはまり込む自分が嫌だ。
- 思い通りにならないと現実的な問題に直面する。
- 暇を潰すのは、不都合な現実から目を背けるための戦略。

# しかし「人生は思った以上に短い」

- 現実逃避の人生は成功しない。
- すぐに寿命が来てしまう。
- 古代ローマの哲学者 セネカ。
- 「我々に与えられたこの時間はあまりの速さで過ぎてゆくため、ようやく生きようかと思った頃には人生が終わってしまうのが常である」。
- 現代の哲学者 トマス・ネーゲル。
- 「我々はみんなもうすぐ死ぬ」。



(<https://meigen.keiziban-jp.com/seneca>)

# 限りある時間に目を向ける必要がある

- 人は壮大な計画を考える頭脳を持ちながら、実行に移す時間がない。
- 人生とは、時間の使い方そのもの。
- 限りある時間を意識し、時間を上手く使うことが最重要課題。

# 一般的な時間管理術は 本当に有効なのか

# 一般的なタイムマネジメントの指南とは

- タイムマネジメント=時間管理。
- いかにか少ない時間で大量のタスクをこなすか。
- いかにか毎朝早起きして規則正しく過ごすか。
- 日曜日に1週間分の食事をまとめて作る。
- 一般的な指南は「人生が短いこと」を認めない。
- 時間を管理すれば「何でもこなせる」という幻想を振りまいている。

# 仕事を効率化すると弊害が大きい

- メールの返信を効率化しても、メールの数が増えるだけ。
- やることを超高速でこなした結果、大量の仕事が舞い込んできた。
- 効率を上げるほど、忙しくなる。
- ストレスは減らず、以前よりも忙しくなる。
- 不安で空虚な気分になるだけ。



(<https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2019/november/migraines-vs-headaches>)

# 必要なお金を手に入れても満足しない

- 欲しいものや真似したいライフスタイルがどんどん増えていくだけ。
- 成功しても、本当にやるべきことをやっていないのではないか。
- 本当はもっと重要で充実した時間の過ごし方があるのではないか。
- 黙々とこなしている仕事は、本来やるべきことと違うのではないか。

# 仕事を片付けても大切なことはできない

- 生産性を高めようとするたびに、違和感が増す。
- 本当に大事なことが、遠ざかる。
- 邪魔な仕事を終わったら、いつか本当にやりたいことができるはず。
- 生産性は、畏。
- 泥沼にはまった状態。
- では一体どうしたら良いのか。



([https://www.business-standard.com/article/companies/work-from-home-only-0-2-it-sector-workforce-highly-productive-says-study-120041001193\\_1.html](https://www.business-standard.com/article/companies/work-from-home-only-0-2-it-sector-workforce-highly-productive-says-study-120041001193_1.html))

**「全部でできる」  
という幻想は捨てる**

# 現代人はやることの多さに悩んでいる

- 現代人共通の悩み。
- 家事や仕事。
- 生きているだけでも、やることが多過ぎるという感覚は付きまとう。
- 現代社会はやるべきことを無限に提供してくれる。
- 何かを「やりたい」と「できる」の間に埋められない溝が生じる。

# 仕事が終わらなかった時に思うこと

- 正しい時間管理術を身につけていなかったから。
- 努力が足りないから。
- もっと早起きするべきだった。
- でも自分は「ダメ人間」ではない。



# 自分は「成し遂げられる」と思っている

- 正しいやり方を身につければ・・・。
- もっと頑張れば・・・。
- 計画通りコントロールすれば・・・。
- 全て成し遂げられるという「希望」を持っている。

# 2つのツールが人を効率化の罠に陥れる

## 1. 電子メール。

- 地球上のどこでも、いつでも、コストをかけずに、連絡ができる。
- メール処理能力を高めても、エンドレスに返事が来る。

## 2. インターネット。

- 時間を有効に使うために有効。
- 大量の情報を提示し、やりたいことを無限に増やそうとする。
- やらなければという切迫感を悪化させる。

# やることが多いと「質」も落ちる

- どうでも良いことに時間を費やす。
- 最重要項目が手つかずのまま残る。
- 問い「何を優先すべきか」に向き合わなくなる。
- 時間管理に自信がある人ほど陥る傾向。
- 何かを犠牲にしなくても、自分は「全部できる」と思う。



(<https://www.sterlingcheck.com/blog/2021/04/how-long-does-a-background-check-take/>)

# 幻想「全部できる」を手放すと解決する

- どんなに効率的にやっても、忙しさに終わりはない。
- だからこそ「できないことはやらないこと」を選択する。
- 何もかも「諦めたくない」という願いや希望を捨てる。
- 何に「集中」し、何を「やらないか」を選択する。

# 選べなかった選択肢を惜しむ必要はない

- 非現実的な期待を持たなくて済む。
- 今の生活に平穩を見つけることができる。
- より良い選択をすることができる。
- ひと握りの「重要なことだけ」に集中することができる。
- その結果「失う不安」の代わりに「捨てる喜び」を手に入れられる。



(<https://keep-it.jp/mag/storage-info/144/>)

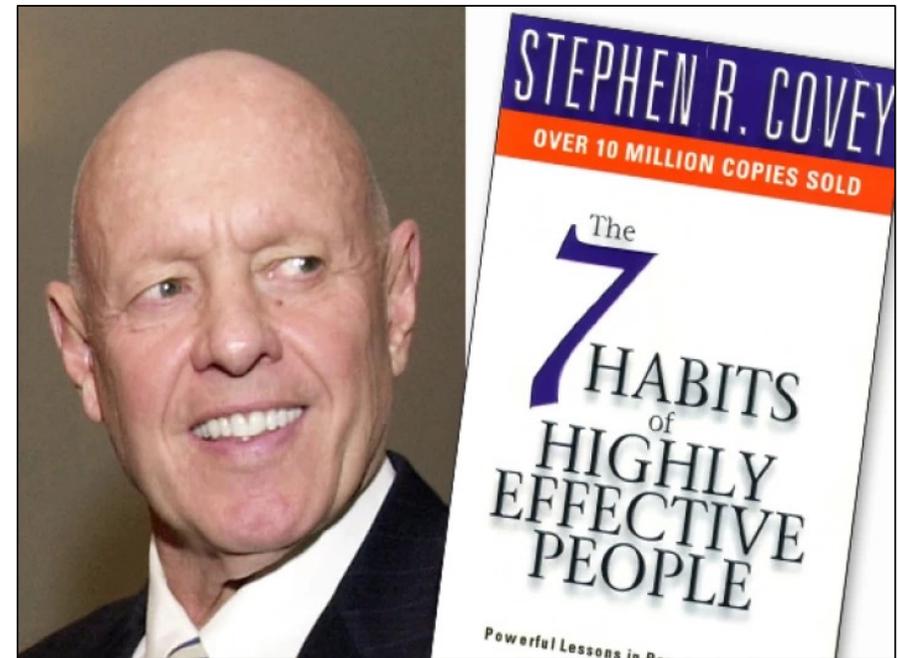
# 全部できないからこそ「人生」である

- 人生は先延ばしの連続。
- 誰もが大量の先延ばしを残して死ぬことになる。
- 先延ばしをなくすことはできない。
- 重要なことは「何を先延ばしにするか」を賢く選択すること。
- 本当にやりたいことができるように、あえて「放置」する。
- できなかった事実を「仕方がない」と受け入れる。

# 重要なタスクの 見つけ方

# 人生の優先順位を決める時の例え

- 経営コンサルタント スティーブ  
ン・コヴィー。
- ビッグロック(大きな石)の法則。
- 「ここにある大きな石と小石と砂  
を全部瓶に入れてみよう」。



(<https://public.amwaly.com/blog/3577/what-are-the-habits-of-stephen-covey-heres-the-first-part>)

# 石の入れ方は2通りある

1. 小石や砂を入れた後大きな石を入ると、入らない。

• どうでも良いことを先に行うと、重要なことができない。

2. 瓶に大きな石を詰めてから、隙間に小石や砂を詰めていく。

• 人生で重要なことを最優先でこなすことができる。



(<https://www.kgk-net.com/blog/2015/11/30/>)

# 石の入れ方から得られる2つの教訓

- 大きな石=最優先で取り組む重要なこと。
- 小石や砂=どうでも良いこと。
- 石の入れ方は優先順位を付けるアドバイス。
  1. 最も重要なことを1番最初に手をつける。
  2. その後、細々としたどうでもいいことをやる。

# 問題は重要なことが「多過ぎる」こと

- 「重要なこと」と「それ以外」を区別することではない。
- 重要なことの殆どは実現できない。
- 大きな石(重要なこと)が多い時は、どうすれば良いのか。



(<https://www.anniversary-t.com/destination/australia/uidetail/ululu.html>)

# やるべきタスクを減らす3つの原則

- 大事なことに注力するためには大きな石を減らさなければならない。
- ジレンマを解決した賢明な人が3人いる。
- アドバイスは、3つの原則にまとめることができる。

# 原則1. 自分の取り分をとっておく

- 作家 ジェシカ・エイベル。
- 個人のお金の管理法から借用。
- 「給料をもらったら、まず自分の取り分を確保しましょう」。



(<https://pankmagazine.com/2020/03/31/the-magic-of-one-thing-what-i-learned-from-talking-with-jessica-abel/>)

# 基礎理論は「上手な貯金の方法」

- 給料を受け取ったら、自分の取り分を確保することが有効。
- 給料の一部を貯金や投資に回せば、後にお金が足りないと感じなくて済む。
- 自分の取り分=毎月使えるお金。
- 例) 月収30万円→貯金や投資に5万円、残りの25万円が自分の取り分。
- 25万円で家賃、食費、光熱費、交際費を賄う。
- 月収全額を生活費として使い「余ったら貯金する」やり方はナンセンス。

# 時間についても同じ考え方ができる

- まず自分の取り分を確保しなければ、他のことに時間を使ってしまう。
- 本当に大事なことができなくなる。
- 余った時間で別のことをしようと思っても、絶対に余らない。

# 最優先事項を「健康」とした場合

- 睡眠と運動の時間を確保したい。
- 睡眠は8時間。
- 運動は1時間。
- 24時間→優先事項で9時間使う→  
残りの15時間=1日として生活する。



(<https://totalworkout.jp/training/>)

# さらに今すぐ「行動」すれば達成できる

- やり遂げるための唯一の方法。
- 今やらなければ、時間はない。
- タイムマネジメント術におけるアドバイスも参考にする。
  1. 1日の最初の1時間は最も重要なプロジェクトに取り組む。
  2. 自分自身とのアポイントメントをスケジュールに入れておく。

## 原則2. 進行中の仕事を制限する

- 複数の仕事や物事を同時に進めること=現実逃避。
- 一般的な「限りある時間という現実」から目を逸らす方法として最適。
- 難しくなった時。
- 不安になった時。
- 飽きた時。
- その度に別のことに切り替えることで現実逃避している。

# 物事の同時進行は代償が大きい

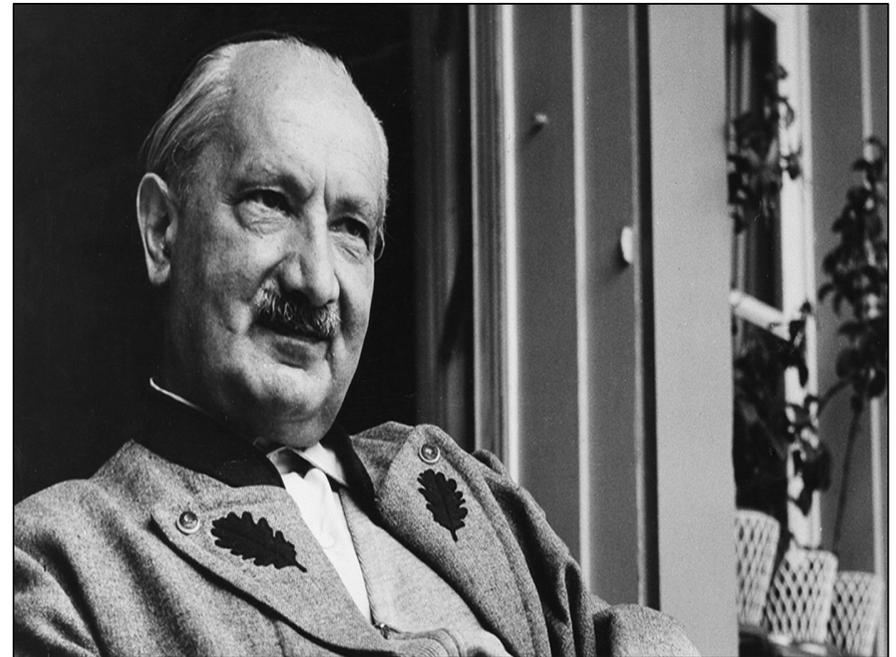
- 同時進行は表面的に物事をコントロールしている気分になる。
- しかし、いつまで経っても終わらない。
- 全てが中途半端で終わる。



(<https://www.dv.ee/podskazka/2022/02/09/sovety-jekspertak-uspeshno-projti-onlajn-sobesedovanie>)

# 同時進行する仕事の数を削れるだけ削る

- マネジメント専門家 ジム・ベンソン、トニアン・デマリア・バリー。
- 同時進行より効率的な方法を提唱。
- 進行中の仕事を3つまでに制限することを勧める。



(<https://austintannenbaum.medium.com/an-introduction-to-martin-heidegger-2fce75d181ba>)

# 仕事を3つまでに制限する上でのルール

1. 1つの仕事が完了するまで他のことは一切やらない。
2. どれか1つの仕事が終われば、空いた枠に別の仕事を入れても良い。
3. 行き詰まった場合、やっている仕事を放棄して枠を空けても構わない。
4. 始めたことを絶対にやり遂げることはない。
5. 中途半端な仕事が増えることを防ぐ。

# 仕事を制限すると3つの効果を得られる

1. 自分にできることが有限である事実を受け止めることができる。
2. 本当にやるべきことに着手することができる。
3. 重要ではない他の全てを捨てるという現実を直視できる。

# 原則3. 優先度「中」を捨てる

- 投資家 ウォーレン・バフェット。
- バフェットの逸話だとされている。
- 「どうすれば上手に人生の優先順位を付けられますか」。
- 自家用機パイロットに優先順位の付け方を教えた。



(<https://media.rakuten-sec.net/articles/-/31429>)

# 人生の優先順位をつける方法

1. 人生でやりたいことのトップ25をリストアップする。
2. 最も重要なものから重要でないものへと順番に並べる。
3. 上位の5つに時間を使う。
4. 残り20項目についてはバッサリ切り捨てる。

# 優先度「中」にNOという勇気を持つ

- そこそこ面白い仕事のチャンス。
- まあまあ楽しい友人関係。
- 切り捨てるには惜しいと思えることもある。
- しかし、限られた時間を食いつぶしている可能性がある。
- やりたいと思っていることを断ることは難しい。
- 断ることで、本当に重要なタスクを見つけることができる。



(<https://supenavi.com/blog/archives/8289>)

# 時間を最大限有効に使う 7つのテクニック

# 時間を最大限使うテクニックを駆使する

- 世の中の期待に振り回されずに、最善の生き方を選ぶことが重要。
- 時間が限られていることを受け入れる。
- その方が人生は充実したものになる。
- では、本当に重要なことを実現するためにはどうしたら良いか。

**テクニックその1.  
やることを  
2つのリストに分けること**

# 生産性向上における一般的なアドバイス

- 重要なこと全て成し遂げることを暗黙の前提としている。
- しかし、現実問題不可能。
- 達成しようと頑張っても余計に忙しくなるだけ。



(<https://www.tokyomotronics.com/>)

# やることを「開放」と「固定」に分ける

1. やることリストを作る。
2. 開放リストに抱えているタスク全てを自由に突っ込む。
  - 抱えている全てのタスクの棚卸しをするイメージ。
3. 開放リストから固定リストにタスクの一部を送る。
  - 最も重要なタスクだと認識することができる。

# タスクをこなす上での注意点

- 開放リストのタスクは全てやる必要はない。
- むしろ、やろうと思っではいけない。
- 固定リストの量には「最大10個」のように上限を決める。
- 固定リストのタスク数を決してそれ以上増やさないこと。
- 1つのタスクが終わるまでは、別のタスクを追加してはいけない。
- 固定リストのタスクだけに集中した方が、重要なことを多く達成できる。

# 肝要なのは「時間制限」を設けること

- 作家 カル・ニューポート。
- 著書「大事なことに集中する」で紹介。
- 制限がなかったら、何時間でも気の向いた仕事をやられている。
- しかし「5時までに必要なことを終わらせる」と決めていれば、時間の制約を意識し、行動できる。



(<https://thetech.com/2011/03/29/newport-v131-n15>)

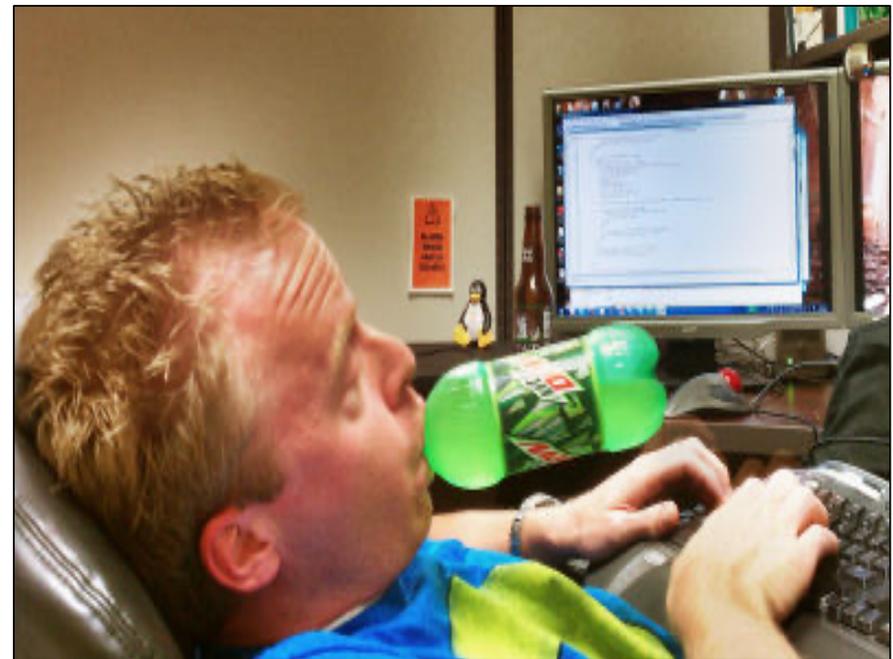
**テクニックその2.  
やることを  
先延ばしにすること**

# 先延ばし癖のある人は意外と多い

- 仕事の連絡や返信。
- 家事や何かの申込。
- やらなくてはいけないと分かっているのに、ついつい後回しにする。
- 先延ばしによる弊害もある。
- 人間関係で損をするかもしれない。
- 仕事での評価が下がる可能性もある。
- 不安を抱え、心身の健康状態に影響が出る。

# 当然「先延ばし癖」の改善は必要

- 先延ばしは、仕方がない側面もある。
- 人間は目の前にある困難から逃れ、刹那的な快楽を選ぶ生き物。
- しかし、怠け癖の改善も必要。
- 先延ばしを回避する方法もある。



(<https://gigazine.net/news/20130729-reasons-good-programmer-must-be-lazy-and-dumb/>)

# 1. 毎日コツコツと繰り返す

- 心理学者 ロバート・ボイス。
- 学者たちの執筆習慣を研究。
- 成功している作家は1日の執筆時間が少ないことが分かった。
- 少しの量を毎日続けていた。
- 生産性が高い。



(<https://www.timeanddate.com/holidays/fun/authors-day>)

# 結果を出す作家は着実に繰り返す

- 1日の執筆時間は短ければ10分程度。
- 長くても4時間を超えることはない。
- 週末は必ず休む。
- 例え1日の成果が少なくても、焦らない。
- 毎日続ければ、長期的に大きな成果が出せることを知っている。

# 結果が出ない人は結局「やらない」

- 早く結果を出したいという欲求に駆られる。
- 適切なペース配分ができない。
- 進まない不快感から目を背けるためにサボる。
- ある日は焦って1日中書き続ける。
- 結局、辞めてしまう、諦める。

# 毎日の適切なペースを掴むコツ

- 1日に割り当てた時間が終わったら、すぐにやめる。
- もう少しできると感じてても、それ以上はやらない。
- 資料作成に50分取り組むことを決めた場合、絶対に51分やらない。
- 切り上げない場合は多くの人が「二度とやりたくない」と思う。



(<https://www.nichibeieigo.jp/kotsukotsu/exam/4725/>)

## 2. 完璧主義をやめる

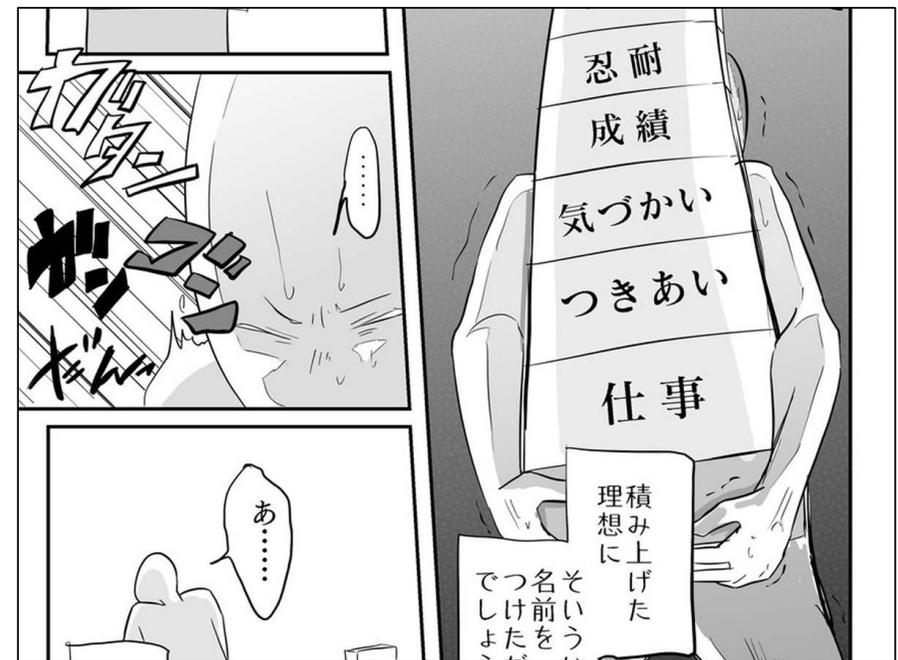
- 哲学者 コスティカ・ブラダタン。
- 完璧主義の分析。
- 世界で最も美しいモスクの設計図を描いたペルシャの建築家の例。
- 完璧を求め過ぎたあまり、設計図を忠実に再現することができない問題に直面。
- 図面を燃やしてしまった。



(<https://www.depts.ttu.edu/research/discoveries/posts/Spring-2017/books/costica-bradatan.php>)

# 完璧主義と先延ばしは密接な関係がある

- 完璧主義者は大きな理想を抱くと動けなくなる。
- 結果、途中で投げ出してしまふ。
- 作家が文章を書いた時「何かが違う」と思う状態。
- 自分には才能がないのではないか。
- 評価してもらえないのではないか。
- 不安になって行動を先延ばしする傾向にある。



(<https://grapee.jp/656309>)

# 完璧主義の脱却には「時間制限」が有効

- 特に「自分の中で完璧になるまで行動しない」ことは無駄。
- 人間はどれだけ時間をかけても完璧にはならない。
- 100点満点の状態はほぼない。
- だからこそ、時間制限を決め、時間内でできることをやる。
- 時間内でできるところまで準備をしたら、行動する。
- 完璧主義の思想から抜け出す1つの方法。

# 実は「先延ばし」には2種類ある

## 1. 悪い先延ばし。

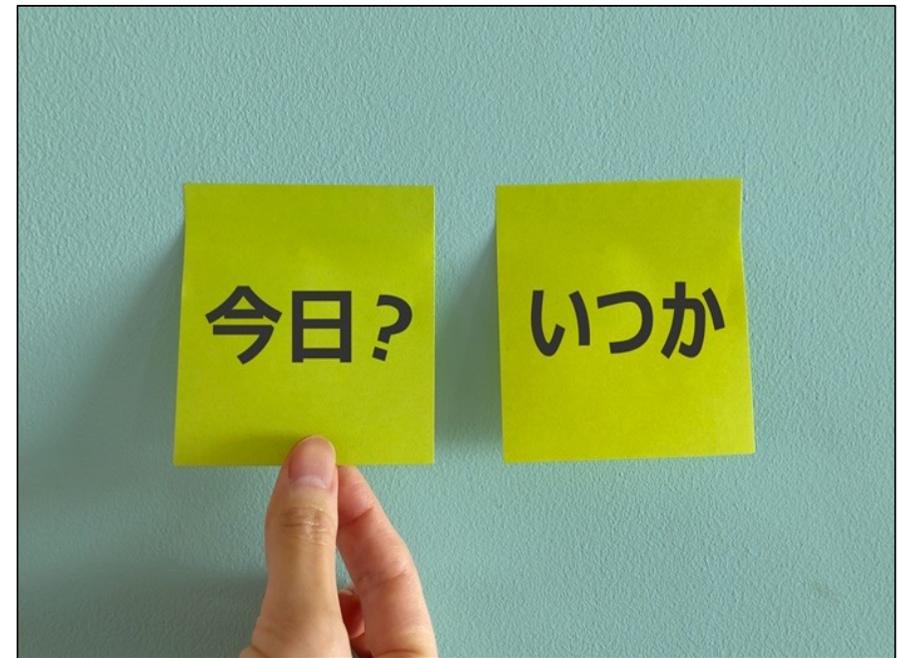
- 自分の限界を受け入れることができないため、動けなくなる。
- 自分が限りある人間だということを認められない。
- 失望を避けるために先延ばしを利用している。
- まさに「完璧主義者」が陥る先延ばしの典型。

## 2. 良い先延ばし。

- 全てを片付けることはできないという事実を受け入れられる。
- その上で何に集中して何を放置するかを賢明に判断できる。

# しかし「良い」先延ばしは悪くない

- 1つのタスクを進めると、先延ばししたタスクが気になる。
- 良い先延ばしとは「限りある人生」という現実を受け入れる状態。
- つまり、先延ばしを許容している。
- できること、できないことに白黒つけること。
- 限りある時間を最大限有効に使う、良いタイムマネジメントの極意。



(<https://minimalist-fudeko.com/3-signs-of-putting-off-decluttering/>)

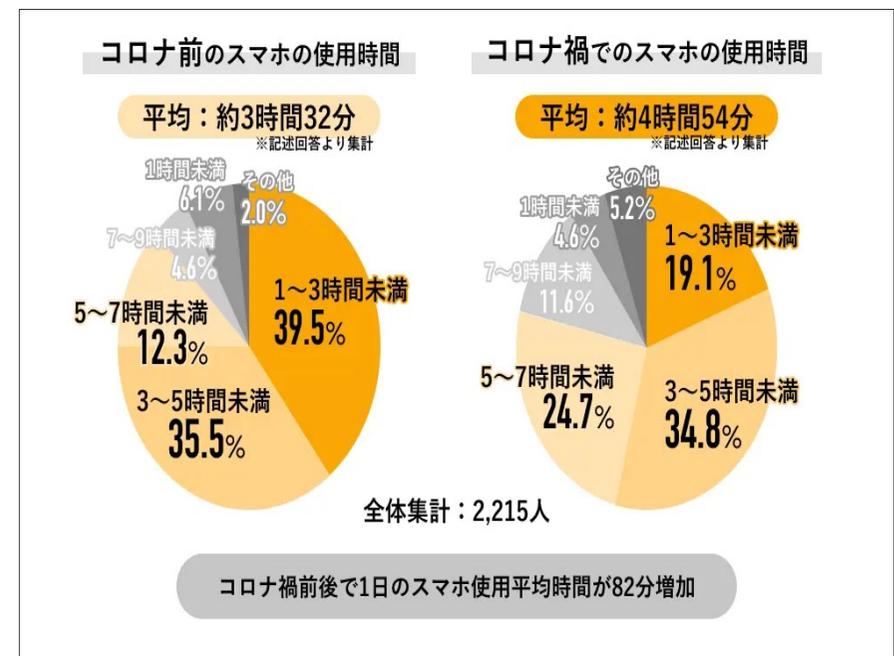
# テクニックその3. 機能の少ない デバイスを使うこと

# ついつい見てしまうスマホやタブレット

- スマホやタブレットなどのデジタルデバイスは魅力的。
- 人のちっぽけな限界を超えた領域へと逃避させてくれる。
- そこには退屈は存在せず、行動の自由も制限されない。
- 気分の乗らない仕事をしている時。
- 現実逃避の誘惑に駆られてしまうのも無理はない。

# スマホ依存が深刻化している

- Job総研が行った最新調査。
- 2,215人の社会人を対象。
- スマホ依存と想定される人は79.6%。
- 特に20代の依存度が87.6%と高い。
- コロナ禍以降、スマホの利用時間は従来より1.5時間増加。



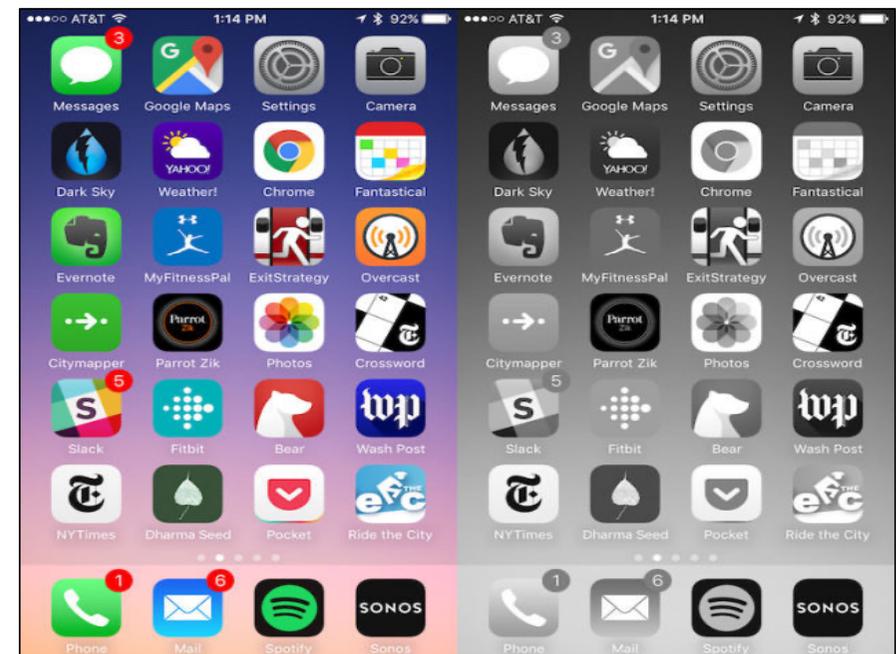
(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000116.000013597.html>)

# スマホを退屈なものに変化させる方法

- スマホを退屈なものにすることで依存症脱却に繋がる。

1. SNSのアプリを削除する。
2. 可能ならばメールアプリも削除。
3. 画面表示設定をカラーからグレースケール(白黒)に変更する。

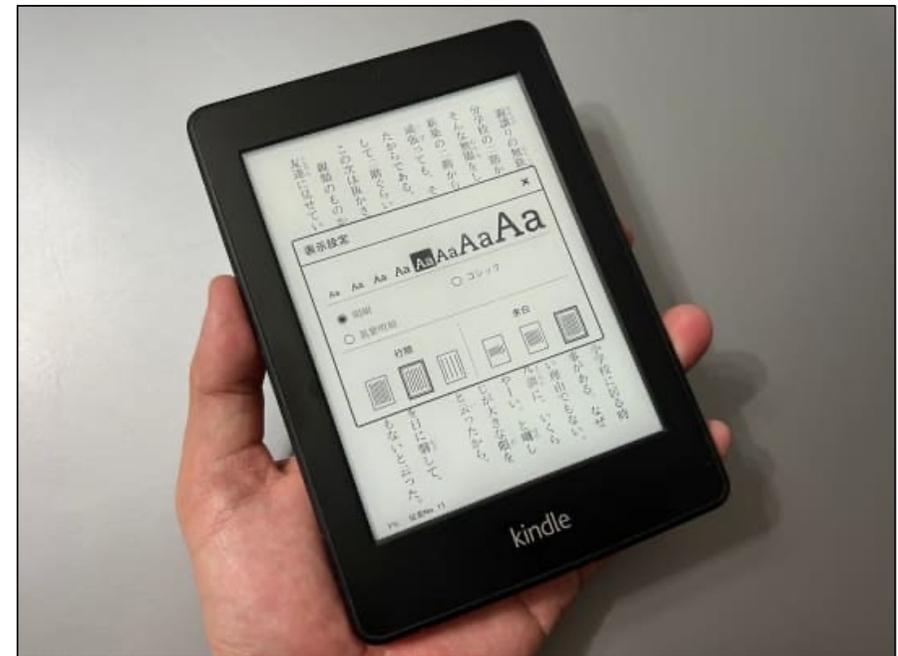
- iPhoneの場合、アクセシビリティ → カラーフィルターを追加。



(<https://www.businessinsider.jp/post-34491>)

# デバイスは単一機能の製品を使う

- 機能がなるべく少ないデバイスを使うことも賢い選択。
- Kindle電子書籍リーダーは、本を読む目的に特化している。
- もしKindleでSNSを見ることができれば、飽きた瞬間、すぐにSNSに逃避する。
- 不便だからこそ、集中が深まる。



(<https://forest.watch.impress.co.jp/docs/bookwatch/tabletrec/1368855.html>)

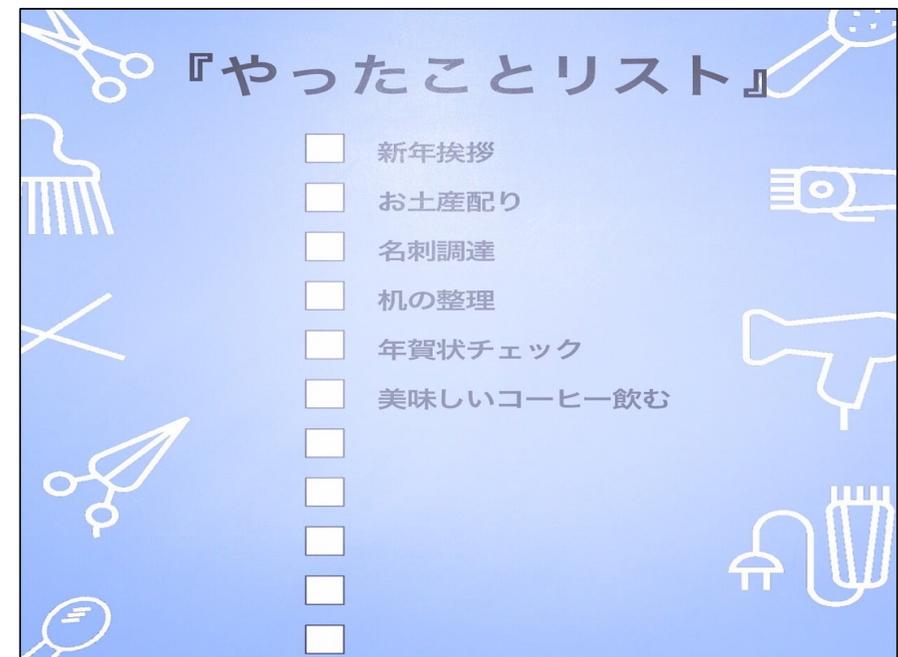
**テクニックその4.  
失敗を許容して  
できたことを意識すること**

# 物事が思うように進まないこともある

- 目標に向けて行動するとできなかったことも出てくる。
- あれもできていない、これもできていない。
- 落胆したり、自己嫌悪に陥る。
- 今日がだめなら、明日と先延ばしにすると、結局諦める。
- 負のサイクルに陥る。

# 負のサイクルを断ち切る方法

- 負のサイクルへの対抗策  
「やったことリスト」が有効。
- 毎朝リストが空の状態から始める。
- 1日で達成したことを記入する。
- 小さな勝利「こんなにできた」という気分になれる。
- モチベーションが上がる。
- 積み重ねていく内に大きな成果がついてくる。



(<https://ameblo.jp/therapilasis/entry-12564987790.html>)

# 失敗することを「当然」と思う方が良い

- 作家 ジョン・エイカフ。
- 人は何かに失敗すると、  
恥ずかしくなって諦めてしまう。
- しかし、失敗しても良いことを  
事前に決めておくことで、  
恥ずかしい思いをしなくて済む。



(<https://www.liberty.edu/news/2012/12/03/best-selling-author-jon-acuff-speaks-on-passions-and-purpose/>)

# 戦略的に失敗することも1つの方法

- どの側面で失敗を許容するかをあらかじめ決めておく。
- 失敗して良いことリストを作成する。
- 芝生の手入れ、キッチンの整理整頓。
- できなくても自分を責める必要はない。
- 完璧なワークライフバランスを追い求めてはいけない。
- バランスを崩すことをあえて受け入れる生き方。
- 戦略的に失敗する。

**テクニックその5.  
何もしない  
練習をすること**

# 人の「不幸せな状態」を表した言葉

- 哲学者 ブレーズ・パスカル。
- 人間の不幸は全て、1人で部屋でじっとしてられないことに由来する。
- 外に出て何か余計なことをすると、面倒なことに巻き込まれることも多い。



(<https://www.meteorologiaenred.com/ja/>)

# 何もしないことに耐えられない場合

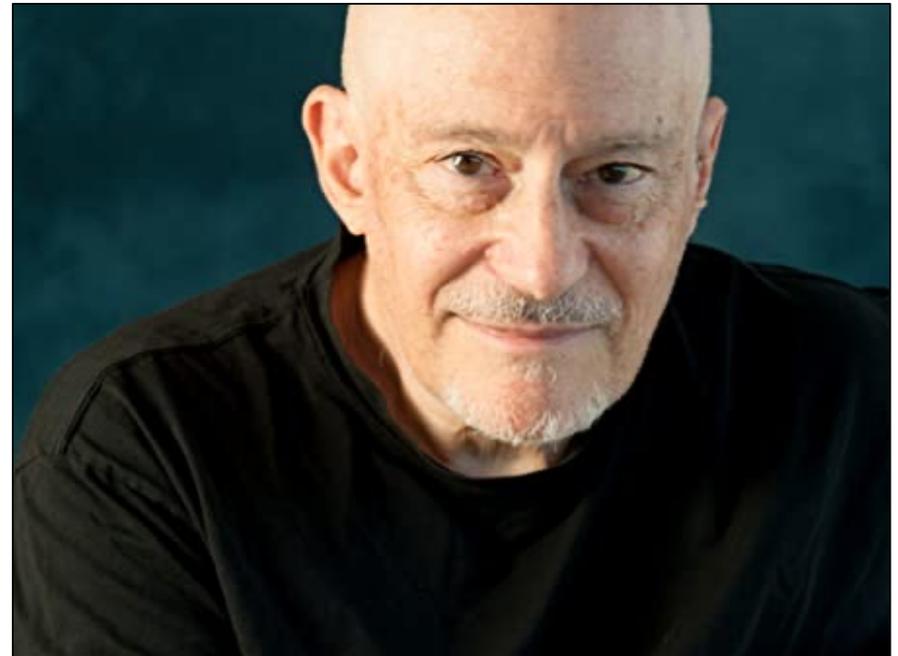
- 折角の休みだからという理由で、行きたくない場所に行く。
- 会いたくない人に無理矢理会う。
- 何かしないと気が済まないと、間違った時間の使い方を選んでしまう。
- 急ぐ必要のないことを急いでやろうとして、ストレスを感じる。

# 何もしない能力は絶対に欠かせない

- 生きている限り、何もしないことはあり得ない。
- しかし、人生を有意義に過ごすために、何もしない能力は欠かせない。
- そこで「何もしない練習」がおすすめ。
- 何もしないのではない。
- 欲求「周囲の人や出来事に干渉したい」を抑える練習が有効。

# 「何もしない瞑想」のやり方

- 瞑想講師 シンゼン・ヤング。
  1. タイマーをセットし、椅子に座る。
  2. 最初は5分～10分。
  3. そのまま何もしないだけ。
- 考えごともせず、わざと呼吸に集中しなくて良い。
- 自分が「何かをしている」と気付いたら、落ち着いてやめる。



([https://www.amazon.co.jp/Shinzen-Young/e/B001LHS990%3Fref=dbs\\_a\\_mng\\_rwt\\_scns\\_share](https://www.amazon.co.jp/Shinzen-Young/e/B001LHS990%3Fref=dbs_a_mng_rwt_scns_share))

# 何もしないと「時間を使う人」になれる

- 何もことほど難しいことはない。
- しかし、何もしないことは、自分の時間を自分のために使うこと。
- 現実逃避のために何かをするのは、やめる。
- 時間に使われるのではなく、時間を使う人になる。



(<https://yogajournal.jp/7437>)

**テクニックその6.  
問題がある  
状態を楽しむこと**

# 人は問題を避けようとする習性がある

- 何か問題があるとすぐに、解決済のチェックを入れたがる。
- 急いで問題を解決していけば、いつか「何の問題もない状態に到達できるのではないか」という幻想を抱いている。
- その結果、目の前の問題だけでなく「問題があること自体が問題である」と感じる。



# しかし「問題のない人生」は存在しない

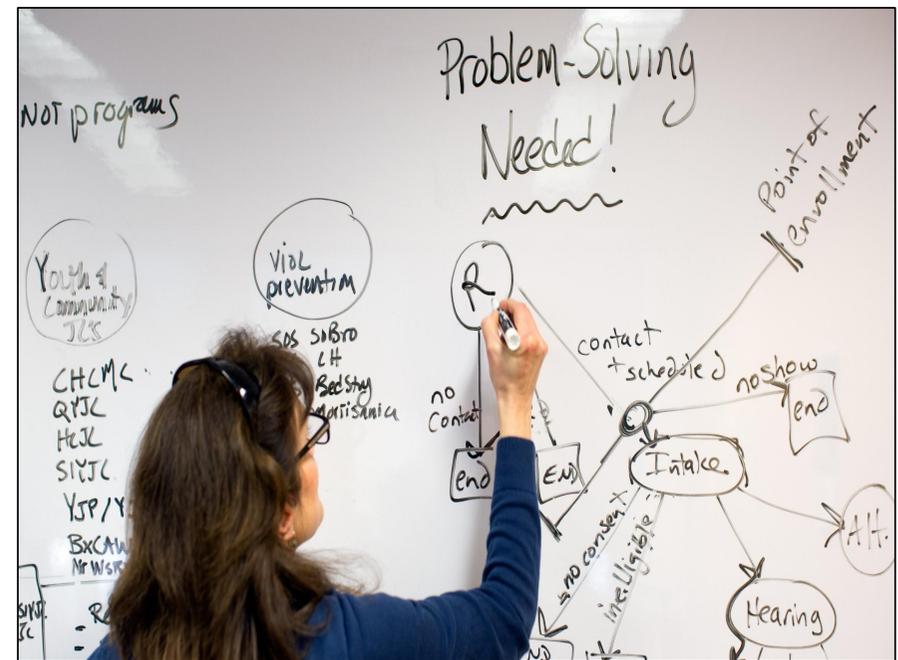
- 問題のない人生にはやるべきことがなく、意味がない。
- 問題が「結婚したいのに結婚できないこと」だと仮定する。
- 結婚できたとしても、また違う問題を見つけ、離婚するかもしれない。
- 問題は永遠に続いていく。

# そもそも「問題」とは何か？

- 一般化した定義：自分に取り組むべき何か。
- 取り組むべきことがなくなったら、人生は味気ないものになる。
- だからこそ、問題が何もない状態になりたいという幻想を捨てる。

# コツは「問題解決の過程」を楽しむこと

- 抱えている問題は、自分にとって時間をかける価値のあるもの。
- 問題がある状態を楽しむとは、問題を解決する過程を楽しむこと。
- 解決のため「時間を上手く使ったかどうか」判断する基準がある。
- 基準：限られた時間と能力の中で、その問題に対してやるだけのことをやったかどうか。



(<https://www.courtinnovation.org/areas-of-focus/problem-solving-justice>)

**テクニックその7.  
誰かと  
時間を共有すること**

# 自称「世界一幸せな人」の時間の使い方

- アメリカの実業家 マリオ・サルセド。
- ニックネームはスーパーマリオ。
- 20年間クルーズ船に泊まっている。
- 時間を好きに使うことについて誰にも負けない。
- 自称「世界で1番幸福な男」。



(<https://www.boatingmag.com/on-board-with-mario-salcedo/>)

# 時間の多さを「財」と考える人もいる

- 時間がたくさんある状態を「財」と捉える人もいる。
- 邪魔されたくない時間が幸せ。
- 自分で自由に使える時間が多いほど幸せ。
- つまり「多ければ多いほど価値がある」と考える。
- お金は、たくさんあった方が良い。



(<https://fnmnl.tv/2018/02/19/47697>)

# 人との繋がりを「財」と考える人もいる

- 時間は、人と繋がるためのネットワーク財。
- 使う人が増えるほど、その財から自分が得られる利益が増える。
- 例) 電話やスマホ。
- 自分1人が持っていていても意味がない。
- 他の人が持っているから、自分の電話に価値が生まれる。
- 例) FacebookやInstagramなどのSNS。
- 他の人のプロフィールがあるから、友達になった時に価値が生まれる。

# 誰かと時間を共有する簡単な方法

- 人生は誰かとの繋がりの中で価値が生まれる。
- 友達と遊ぶ。
- デートをする。
- 子供を育てる。
- ビジネスを立ち上げる。
- 技術の進歩をもたらすために他人との協力が不可欠。



(<https://nonstopenglish.net/hang-out/>)

# しかし「時間の共有をしない人」が多い

- ひとり親家庭の増加。
- 共働き家庭の増加。
- 女性の社会進出。
- 忙しい人が多い。
- デジタルデバイスの発展によって、1人で過ごす時間の増加。
- とにかく、時間がない人が多い。



(<https://esports-world.jp/column/883>)

# 時間の共有は人生を豊かに過ごす秘訣

- 時間はないより、あった方が良い。
- しかし、時間がたくさんあっても、ひとりぼっちでは意味がない。
- 時間が大切だからこそ、誰かと時間を大切にする。
- 時間がもったいないという理由で、人付き合いを減らさない。
- 人と時間を共有することで価値が生まれる。

# 今日から新たに 人生を始めるための 5つのワーク

# 演習 「5つの質問に答えてみよう」

- 自分の置かれた現実に向き合う。
- 限られた時間を精一杯生きるための5つの質問ワーク。
- すぐに答えが出なくても構わない。
- 重要なのは「問いを生きる」こと。
- 自分に問いかけるだけでも良い。
- 考えるだけで良い。



(<https://ralphhoweministries.com/take-a-look-in-the-mirror/>)

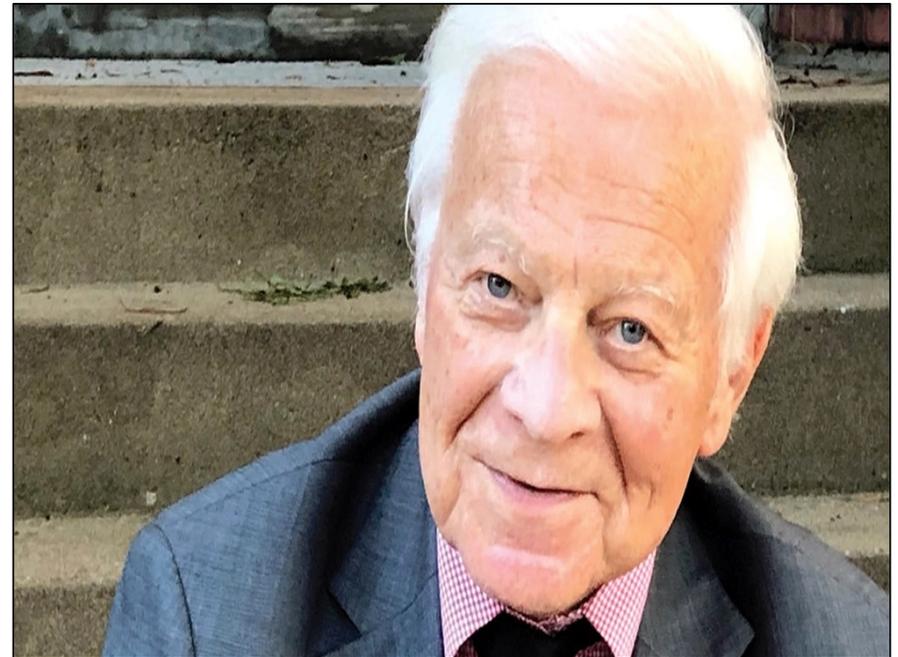
**質問1.**  
**生活や仕事において**  
**不快に耐えることが嫌で、**  
**楽な方に逃げていないか？**

# 物事に取り組む時は不安がつきもの

- 不安から逃げるために、現実逃避の道を選びがち。
- 先延ばしにする。
- 気晴らしに時間を費やす。
- 自分が主導権を握っているという幻想を維持するための手段。

# おすすめの解決策： 快適より不快な成長を目指してみる

- 心理療法家 ジェイムズ・ホリス。
- 人生の重要な決断をする時  
「この選択は自分を小さくするか、  
それとも大きくするか？」と問う。
- 不安を回避したい欲求に流され、  
決断する代わりに深い部分の目的に  
触れることができる。
- 衰退ではなく、成長に繋がる。



(<https://variety.com/2020/politics/news/james-hollis-living-between-worlds-1234697675/>)

**質問2.  
達成不可能な高い基準で  
生産性やパフォーマンスを  
判断していないか？**

# 時間を自由自在に操ることは不可能

- 時間を自由自在に操れると思うことは「幻想」に過ぎない。
- 人は達成不可能な目標を自分に課してしまう傾向にある。
- しかし、全ての要求に対応できる効率的なやり方は存在しない。
- 仕事や家庭、社交、旅行に「十分な時間」を費やすことは不可能。
- いつかは実現できるということも幻想。

# おすすめの解決策： 無理な基準は捨て、重要なタスクを選択する

- 不可能な仕事をこなさなければ、クビになって収入がなくなる。
- 本当にそうだろうか。
- 不可能な仕事は、どうやったってできない。
- できないという現実を見つめた方が健全。
- 誰も達成できない基準を自分に課すのは暴力的な行為。



(<https://www.dailysabah.com/americas/2017/08/20/trump-failed-to-trademark-youre-fired-in-2004-but-it-still-followed-him-into-white-house>)

**質問3.**  
**ありのままの自分ではなく**  
**「あるべき自分」に**  
**縛られている部分はどこか？**

# 今の自分は「発展途上」の状態

- 現在の生活を「いつかそうなるべき自分」への途中経過と捉える。
- 今が人生本番であるという気まずい真実から目をそらす。
- 親や世の中の期待に応えられる自分になるまでは、準備段階。
- いつか正しい自分になれば、人生は確実なものになると考える。
- しかし、いつまでも他人の承認を求め、本当の自分を認めなくて良いのか。

# 自分を気にしているのは「自分だけ」

- 心理療法家 スティーブン・コープ。
- 人はある年齢になると、  
自分がどんな生き方をしようと、  
誰も気にしていないことに気付く。
- 誰かに認めてもらう試みは、  
はじめから無駄で、不要なもの。
- 人生は思い通りにならない。
- 誰かに認めてもらうことを待つ  
必要はない。



(<https://stenzelclinical.com/how-do-i-know-if-im-depressed-or-just-unhappy/>)

# おすすめの解決策： 楽しいと思えることが最善の時間の使い方

- 誰に認めてもらわなくても、自分はここにいて良い。
- 自分は「こうあるべき」というプレッシャーから自由になれば、今ここにいる自分と向き合える。
- 自分の強みや弱み、才能や情熱を認め、その導きのままに進んでいくことができる。
- その結果、物事を「楽しい」と思えるようになる。



(<https://nihongovseigo.com/love-nature/>)

**質問4.**  
**「自信がない」と思い、**  
**尻込みしているのは**  
**どんな分野か？**

# 人生はあっという間に終わってしまう

- 人生を「ただのリハーサル」のように過ごしてしまうのは容易い。
- 今はまだスキルを学び、経験を積む段階。
- いつかもっと上達したら、その時は主導権を握ろう。
- そう思っているうちに、大事な時間はどんどん少なくなっていく。

# おすすめの解決策： 待っていても始まらない、今すぐに始めよう

- 大人になることは「誰もが全てを手探りでやっている」という事実を徐々に理解するプロセス。
- 経験や自信がなくても、実行することを諦める理由はない。
- 知識や技術がなくても問題ない。
- いつまでも手探り状態に違いない。
- だから、尻込みしていても仕方ない。



(<https://www.npr.org/2022/10/06/1127032721/nike-just-do-it-slogan-success-dan-wieden-kennedy-dies>)

**質問5.**  
**行動の結果を気にしなくて**  
**良いのであれば、**  
**どのように毎日を過ごすか？**

# 上手な時間の使い方を評価する基準とは

- 時間を上手に使ったかどうかは「結果の良し悪し」で判断される。
- 結果の良し悪しは行動の結果でもある。
- しかし、すぐに結果が分かることは少ない。
- 子育てや地域作りがその一例。
- 結果や成果が表れるのは、自分が死んだずっと後の場合もある。

# 人は「短期的結果」を求める傾向にある

- 短期的に成果の出る活動に時間を使いたいと思うのも無理はない。
- しかし、人生とは「問題解決の連続」でもある。
- 一般化した問題の定義「自分が取り組むべき何か」。
- 手を抜いたり、諦めて良いのか。



([https://www.freepik.com/premium-photo/two-businessmen-celebrate-victory-goal-reach-high-five\\_12453022.htm](https://www.freepik.com/premium-photo/two-businessmen-celebrate-victory-goal-reach-high-five_12453022.htm))

# おすすめの解決策： 結果が分からなくても、今を一生懸命生きる

- アメリカのドキュメンタリー映画 A Life's Work。
- 死ぬまで完成しないプロジェクトに人生を捧げる人が描かれている。
- 生存中に結果を残さなくても良い。
- ただ一生懸命生きて「貢献したい」思いが仕事の楽しみに繋がる。



(<https://www.indieactivity.com/case-study-the-making-of-a-life-s-work-by-david-licata/>)

# おわりに 正しい生き方とは何か

# 時間の使い方を評価する基準とは

- 自分に与えられた時間をしっかりと生きること。
- 人生はたった4000週間しかない。
- 限られた時間と能力の中で、やれることをやったかどうか。
- 成果や結果は大きな問題ではない。



# 世の中に「正しい生き方」は存在しない

- 人はただ、自分にできるように生きるだけ。
- 個人の人生は「自ら切り拓いていく道であり、誰も通ったことのない道」。
- もちろん前もって知ることはできない。
- 一步を踏み出した時、そこに道ができる。

# とりあえず「一歩」を踏み出してみよう

- 踏み出すことは簡単に始められる。
- 静かに目の前のやるべきことをやる。
- 最も必要なことを確信を持って実行すれば、意味のある行動になる。
- 正解が分からなくても、次にすべきことをやるしかない。
- 次第に「自分の時間を上手に使った」と自信がつく。



# 参考文献

- オリバー・バークマン(2022). 『限りある時間の使い方』 株式会社 かんき出版

# 参考サイト

- 平均寿命世界ランキング・国別順位(2022年版)
- [https://memorva.jp/ranking/unfpa/who\\_whs\\_life\\_expectancy.php](https://memorva.jp/ranking/unfpa/who_whs_life_expectancy.php)
- 先延ばしする人の特徴とその改善方法
- <https://heisei-ikai.or.jp/column/procrastination/>
- 「たった3分」で先延ばし癖を解消 ”すぐやる”ための3つの行動習慣
- <https://studyhacker.net/columns/sakinobashi-naosu>
- ひろゆきが教える「先延ばしをやめる方法」ベスト1
- <https://diamond.jp/articles/-/280041>

# 参考サイト

- Job総研による「2022年 スマホ依存の実態調査」を実施
- [https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000116.000013597.html](https://prt看mes.jp/main/html/rd/p/000000116.000013597.html)