

時間をカスタマイズしよう

3年生のみなさん、いよいよ高校入試が直前に迫ってきました。体調はどうか？気持ちは落ち着いていますか？やるべきことは最後までしっかりできましたか？とにかく、今できることは、生活リズムを崩さず、慌てず、焦らず、自分のしてきたことを信じて周りの人の応援を力に変えてチャレンジすることです。大丈夫、努力は裏切らない！！78期生の志望校合格を、職員・在校生・保護者みんなでお祈りしています。

また、1・2年生の皆さんも先週の3学期期末テストはどうだったでしょうか。この1年間で成長した自分の学習成果を発揮させることができたでしょうか？結果が出るのはもう少し先ですが、「1年間精一杯頑張った」と自信を持って結果を待ち望んでいる人もそうでない人も、残りわずかの今年度を次につなぐための意義ある時間にして欲しいと思います。学校生活にはいろんな行事もあり、最初は長いように感じた1年も、終わりに近づくとホントにあっという間に過ぎ去っていくように感じられます。

私達は、毎日時間に追われて生活しています。平日は、学校の時程通りで生活しています。休日は制約がなく、時間に縛られることがありませんが、気がつくあっという間に一日が過ぎ去っていきます。時間とは何だろう。時間と上手につきあうには、どうしたら良いだろうと考えることはありませんか。

時間学の研究をしている一川誠さんの著書によれば、時間管理が上手な人は自分の時間を過小評価している人で、何をする時でも他の人より多めに時間がかかると感じているから結果的に時間に余裕を持って行動できるそうです。逆に下手な人は、自分の能力ならこのくらいの時間でできると楽観的に考えてしまう人だと言っています。時間管理がうまくなるには、自分がどのように時間を認知しているかを客観的に知ることが大切です。計画通りいかなかった場合、どの時点でとった行動が原因で失敗したのか、初めから終わりまで段階を追って分析していくことが大事なのです。『PDCA』を繰り返すことで、よりよい時間とのつきあい方ができるようになるということです。



P:計画を立てる
D:計画に沿って実行する
C:結果の内容を分析する
A:改善内容を次にいかす

一日 24 時間。これは全員に平等に与えられた時間

「24h - 生活に必要な時間(睡眠・食事・入浴・平日だと学校にいる時間など)=残り時間」です。これをどう使うかが大事です。Time is money、時間はお金と同じ。あれも欲しい、これも欲しいと思っけていても、すべてをやることができないのと同じで、あれもしたい、これもしたいと思っけていてもすべてではできないことの方が多いのです。何をとって何を捨てるかを常に考え実践しないと自分の本当に望むものは得られません。そのときそのときの気分だけでただ過ごしていると、後で後悔することになってしまいます。休日も平日と同じ生活リズムで過ごすことや、スマホやネットの時間を制限すること、やるべき事(学習など)を「明日すればいいや」と問題を先送りしないことなど、自分をうまくコントロールできるようになることは、今だけではなく大人になっても必要なことだと思います。そう、豊かな人生を送るために時間を customize できるようになろう。

「時間のない人ほど時間がある」それは、時間を有効に使おうとして時間を積極的につくるからなのです。

明日死ぬかのように生きよ。永遠に生きるかのように学べ。

マハトマ・ガンジー (インド独立の父)

