



2 学期の準備をしよう!!

いよいよ、夏休みに入りますね。約 40 日間という時間があるからこそ、「やるべきこと」や「やりたいこと」を整理して、時間の使い方を考えて計画を立ててみましょう。今回は、時間をうまく使うコツ【タイムマネジメント】を紹介します。

【タイムマネジメント】とは!?

文字通り、時間をどのように使うかの計画を立てることで、すでに決まっている予定をスケジュール管理するのではなく、目的や目標からやるべきことを逆算して予定を立てることが、【タイムマネジメント】になります。自分らしい時間の使い方をするためのスキルとなります。

【タイムマネジメント】の4ステップ

★ステップ1 【TO-DO リストの作成】
「やるべきこと」「やりたいこと」を書き出す。

★ステップ2 【リストの項目に優先順位をつける】

- ① 緊急かつ重要
- ② 緊急ではないけれど重要
- ③ 緊急だけれど重要ではない
- ④ 緊急でも重要でもない



★ステップ3 優先順位に従って実行する
①から④を下の表に書き込みましょう。
そして、実行に移しましょう

★ステップ4 【振り返りと再計画をする】

下の表に書き込んでみよう!!

	緊急	緊急ではない
重要	① 緊急かつ重要 ・ ・ ・ 例) 期日までの宿題を仕上げる事	② 緊急ではないけれど重要 ・ ・ ・ 例) 敬老の日のイベントを計画すること
重要ではない	③ 緊急だけれど重要ではない ・ ・ ・ 例) 重要ではない SNS への対応	④ 緊急でも重要でもない ・ ・ ・ 例) 趣味の動画の再生

※実は、約 40 日間ある夏休み中は、②の領域に力を入れるチャンスでもあります!!
充実した、夏をお過ごしください。そして、最高の 2 学期をお迎えください。

参考文献:『7つの習慣』 著者:スティーブン・R・コヴィー

トピック①

ある男のストーリー< ロンドン インディカ・ギャラリーにて >

友人に誘われて、公開間近の個展を訪れたその男は、彼の人生を大きく変える衝撃的な作品に出会うこととなった。

ギャラリーに入ったその男は、ひと際目立つ場所に白い大きな脚立が立っていることに気が付いた。その光景が気に入り、個展を開いていた人に「これは何か」と尋ねた。

その人は、「^{きやたつ}脚立を上った先に虫眼鏡があるから、天井を見て」とだけ答えた。その男は、言われた通りに脚立を上り、虫眼鏡で天井を覗いてみると…。

“YES”



たった3文字の言葉が、そこには書かれていた。しかし、その男は、この言葉に心が救われたような気がした。それまで悩んでいた自分の生き方や未来について、霧が晴れた様な気がした。脚立に上り、虫眼鏡で見て初めて分かるその“YES”という言葉に…。

みなさんの中には、気が付いている人もいるかもしれませんが、その個展を開いていた人の名前は、オノ・ヨーコ。そして、この男こそ“音楽で世界を変えようとした男” ジョン・レノン その人です。

この偶然の出会いが、ジョン・レノンの生き方に大きな光を与えたそうです。そして、彼が作った曲や彼の生き方も、私の人生に彩りを加えて、豊かにしてくれました。

ジョンレノン = 20世紀を代表するミュージシャン (The Beatles のメンバー)

トピック②

ある男のストーリー< リバプール アルバート・ドックにて >

冬のイギリスは日照時間が短く、朝の8時頃に日が昇り、夕方16時頃には日没を迎える。しかも、ほぼ毎日、決まった時間に雨が降る日が続き、リバプールへ来た私も、その洗礼を受けることとなった。

「少しだけ雨宿りをしよう」と思い、アルバート・ドック(港)にあるビートルズ博物館に入ることにした。最初はあまり期待をしていなかったが、なかなかみどころのある展示物が多い場所だった。

その中に、全てが真っ白の空間に、白いピアノが一台だけ置いてある部屋があった。その部屋では、ジョン・レノンの『Imagine』という曲が流れており、不思議な空気に包まれているような気分になった。

しばらくすると、自然に目から温かいものが流れていることに気が付いた。しかも、それを止めることもできず、その部屋から動くこともできなかった。「こんなに涙を流したのは、何年ぶりだろう!？」

それまで、日本と海外との文化や価値観の違いを感じ、自分を見失うことが多かった。自分の生き方に自信がもてないまま、不安な日々を過ごしていた。しかし、この部屋に入ると…

「君は君らしくあれば良いよ!!」とされているような気がした。(Let It Be)



外に出ると、見たことがないような大きな虹が架かっていた。(雨を経験しないと、虹には出会えない)

誰かの言葉が、あなたの心に虹を架けることがあります。その言葉は、場所も時代も越えて、ある時あなたの心に架かることもあります。そこで、あるべき自分の姿に気が付く人もいます。だからこそ…



言葉を大切に!!そして、あなた自身を大切に!!充実した夏をお過ごしください

