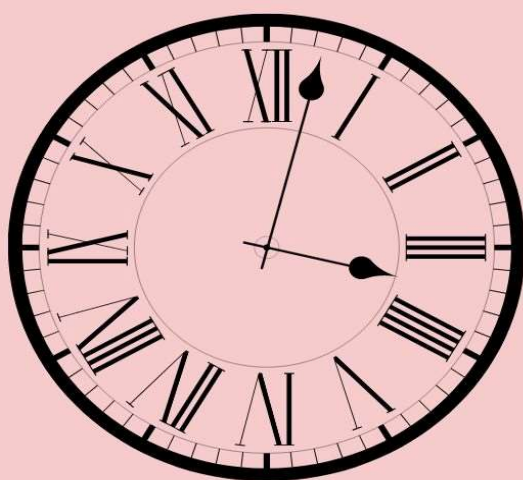


# the TIME MAKER



あなたを幸せにする  
1日2時間の自由を  
生み出す時間術

時間貧乏から  
の脱却バイブル

# はじめに

---

あなたは今、1日に自分が自由に使える時間はどれくらいありますか？

3時間？

2時間？

いや、1時間？

え？30分？

いやいや、15分？

おっと、、、0分、、、。

総務省が行っている「社会生活基本調査」というものがあります。

最新盤は令和3年にアンケート集計されていて、令和4年の秋に発表予定だそうなので、今出ている最新の結果が平成28年です。  
(令和4年 夏現在。)

# はじめに

---

その調査によると、6歳未満の子供がいる  
共働き家庭で

1日あたりの家事時間      妻：186分      夫：20分

1日あたりの育児時間      妻：222分      夫：47分

だそうです。

つまり、ママは毎日、家事・育児の合計時間が  
1日あたり408分。

実に6時間8分に上ります。

(ちなみに、専業主婦・ワーママ関係なく、  
6歳未満の子どもを持つ家庭のママの  
家事・育児を合わせた時間は7時間34分だそうです。)

同じ調査で、睡眠や食事など、生理的に  
必要な活動時間が女性は10時間24分が平均。

# はじめに

---

仮に時短を使って6時間会社で働き、  
通勤に片道1時間（往復2時間）だとすると、、、

$$10時間24分 + 6時間8分 + 6時間 + 2時間 =$$

**24時間32分**

あれれ？？？

1日って24時間だった気がするんですけど？

これはあくまで総務省が調査した平均値。

そして私が時短勤務を仮定して算出した数字です。

なので、実際にはフルタイムで働いている人、  
通勤時間にもっと時間がかかっている人、  
育児だけじゃなく介護もしている人、、、

これを読んでいるあなたも、もしかすると、  
平均以上に時間が無いかもしれません。

# はじめに

---

いかに多くのママが時間に追われ、  
自分を犠牲にし、日々家族のために頑張っているか、、、

しかも、2021年5月に発表されたアメリカの  
**Journal of Personality and Social Psychology**の  
論文によると、人は幸福を感じるのに

**1日2～5時間の自由時間が必要**

ということが分かっています。

でも先ほどもお伝えした通り、  
仕事・家事・育児・人として生活するために必要な時間  
これだけでもう24時間を超えてしまうワーママ。

そんなママに、幸福を感じるために最低限必要な  
「1日2時間の自由時間」を作ってもらいたい。  
そんな思いでこのPDFを作りました！

お金を得るために時間を切り売りする「労働型」の  
収入から「価値提供型」での収入の増やし方についても  
ご紹介します！

# はじめに

---

もしも、こんなお悩みがあるなら

- ✓ 家事育児が優先で、自分のことはいつも後回し
- ✓ 片付けても片付けても、いつも部屋は散らかり放題
- ✓ やってもやっても仕事が終わらない
- ✓ 子どもとちゃんと遊んであげる時間がとれない
- ✓ 気が付くと1日が終わっている
- ✓ 優しいお母さんでいたいのに、いつもイライラ
- ✓ 今日何もできなかった
- ✓ 次から次にやらなければならないことが沸いてくる
- ✓ 自分の時間がぜんぜん無い
- ✓ いつも誰かに罪悪感を感じている
- ✓ がんばっているのに、前に進んでいる感じがしない

子ども・夫・家族、、、

みんなの幸せの為に、いつもがんばっているあなたに、  
このPDFが「時間のプレゼント」になるように作りました。

ぜひ、時間を取り戻して、あなたの人生の主役を  
取り戻してください！

# はじめに

---

## 【著作権について】

このE-bookは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このE-bookの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このE-bookの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このE-bookの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このE-bookは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このE-bookに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このE-bookの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このE-bookを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

# 目次

---

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| はじめに.....                 | P.2   |
| 時間をつくる7つのステップ.....        | P.9   |
| Step1 信じる.....            | P.10  |
| Step2 ゴール設定.....          | P.36  |
| Step3 現状把握.....           | P.59  |
| Step4 行動の断捨離.....         | P.69  |
| Step5 自分が幸せになる優先順位付け..... | P.82  |
| Step6 仕組化する.....          | P.96  |
| Step7 維持する.....           | P.105 |
| コラム                       |       |
| 世界ワースト2位の日本.....          | P.26  |
| 人生はトイレットペーパー？！？.....      | P.65  |
| パレートの法則.....              | P.78  |
| 時間の考え方.....               | P.91  |
| 無意識のチカラ.....              | P.102 |
| おわりに.....                 | P.112 |

# 時間をつくる7つのステップ

---

まずはズバリ。

時間をつくるための7つのステップがこちら！

- Step1 信じる
- Step2 ゴールを決める
- Step3 現状把握
- Step4 行動の断捨離
- Step5 自分が幸せになる優先順位付け
- Step6 仕組化する
- Step7 維持する

この順番通りに取り掛かるのがポイントです！

一般的に「タイムマネジメント」とか「時短術」というと“効率化”や“優先順位をつける”なんかが多かったです。

でも、それはこのステップで言うところのStep4やStep5。

そこから手を付けても、結局失敗に終わってしまう可能性が高いです。理由はまた後でお伝えしますね！

さっそく、Step1から見ていきましょう！

# 時間をつくる 7つのステップ

## Step1 信じる

# Step1 信じる

---

## ■STEP 1 「信じる」

1日2時間の自由時間を創るために、  
最初に必要なのは

**「1日2時間の自由時間をつくれる」と信じること**

え？

信じる？

いきなりそんな宗教チックな！？

と思いましたか？

それとも

信じるだけで1日2時間の自由時間が  
手に入るなら誰も苦労せんわ！

と思いましたか？

信じるか信じないかは、あなた次第です笑  
でも、「信じる」には確かにすごい力があるのです。

# Step1 信じる

---

プラセボ（プラシーボ）効果って聞いたことありませんか？  
薬じゃないものを”これは〇〇に効果がある薬です”と  
言って渡して飲んでもらうと、本当に〇〇の症状が  
改善してしまうというもの。

臨床現場では3割程度の人にはこのプラセボ効果で  
実際には薬の成分が入っていないのに症状の改善が  
起こるそうです。

アメリカのフォード自動車の創業者、ヘンリー・フォードが  
「できると信じて、できないと信じて、どちらも正しい」と言っています。

**できると信じればできるし、  
できないと信じれば、できないのです。**

それだけ、「信じる」ということには大きな力があるのです。

# Step1 信じる

---

でも、最初は

「こんなに時間が無いけど、本当に

1日2時間の自由時間なんて作れる？」

と、懐疑的に思われているかもしれません。

そして

「どうやって信じたらいいの？」

と置いていらっしゃることと思います。

そこで、

「2時間の自由時間は作れる！」

と自分を信じるためのワークを3つご紹介します。

大丈夫。

1つを除いて、時間はかかりません笑

そのワークがこの3つ。

1. 寝る （これが時間使うやつです笑）
2. 姿勢を良くする
3. スモールサクセスに目を向ける。

# Step1 信じる

---

自分を信じるためのワーク

## ■その1.「寝る」

え？寝る？

そうです。寝るんです笑

そもそも日本のママは寝不足です。

OECD加盟国33ヵ国の平均睡眠時間は8時間27分。

対して日本はワースト1位の7時間22分。

そして、ワコールが行ったある調査によると、

乳幼児を子育て中のママの平均睡眠時間が

「5時間未満」と答えた方は半数以上いたそうです！

睡眠不足になると、こんなことが起こります。

- ・ 思考能力の低下
- ・ 記憶力の低下
- ・ 不安感の増大
- ・ 抑うつ状態
- ・ 免疫力の低下
- ・ 孤独感の増大

# Step1 信じる

---

要は「頭にモヤがかかって、体は重たい」状態。  
そんな状態で日々の仕事・家事をがんばる！  
ってこと自体がそもそもムリゲーなんです。

どう考えたって生産性が低いし、  
効率よくやるなんてムリ。  
何をやっても余計に時間がかかります。  
そして、そうなることで「なんてダメな私！」と  
自己肯定感も下がります。

だから、まずは全部の家事を放りだして、  
（何なら仕事の有休を使ってでも、）  
**1日8時間**、夜ぐっすり寝てみてください。  
出来れば**3日間**続けて。

すると体が軽くなって、頭が回る感覚がよみがえります。  
すると、今までやっていた同じことでもウソみたいに  
早く終わられたりします。

「私、できる！」がわかってくると、  
自然と自己効力感が上がります。

# Step1 信じる

---

そして、自分を信じてあげられるようになります。

これ、夜まで待たないとできないワークですよ？  
今すぐ取り掛かれるワークとしては、

1. 現在の睡眠時間を書く
2. 理想の睡眠時間を書く

をやってみてください。

※人によって最適な睡眠時間は違います。

8時間じゃ足りなければ、もっと寝てください笑  
寝すぎても体がだるいので、逆に疲れるなら  
7時間半にするとか、調節してみてください。

# Step1 信じる

---

自分を信じるためのワーク

## ■その2 「姿勢を良くする」

え？

寝る次は姿勢？

はい。背筋を伸ばしてください。

左右の肩甲骨を背骨に寄せて、胸を張ってください。

ふざけてませんよ？

大真面目で言ってます！

では、なぜ姿勢が良くなると自分を信じられるようになるのか？

まず、イメージしてみてください。

自信が無くて、何をやってもダメで、  
誰とも会いたくなくて、卑屈な人。

こういう人がいたら、背筋がピンと伸びて  
颯爽と歩いてると思います？

# Step1 信じる

---

たぶんあなたのイメージの中の人、  
猫背で、歩幅が小さくて、頭は下を向いている  
そんな人じゃないですか？

つまり、**ネガティブな印象の人は姿勢が悪い**んです。

では逆に。

自信があって、人と話すのが好きで、好奇心があって、  
運が良くて、いつも楽しい事を見つけるのが上手な人

この人はどんなイメージですか？  
きっと、真っすぐ前を見て、  
（なんならちょっと空を見上げたりして）  
歩幅は大きめに颯爽と歩いて、  
すれ違った知り合いには声をかけて、  
ニコニコ笑顔で話している。  
そんな人じゃないですか？

つまり、**ポジティブな印象の人は姿勢が良い**んです。

# Step1 信じる

---

イメージや感情と姿勢は、連動するんです。  
私は高校時代に演劇部でしたが、演じる役柄の性格や感情を表現するのに姿勢は大いに気を使いました。

落ち込んでる人は、スキップしないですね？  
ウキウキしてる人は、下を向いてうずくまって  
ないですね？

逆に言うと、姿勢とイメージ（感情）は連動する。  
姿勢を良くするだけで、あなた自身の自分に対しての  
イメージがポジティブなものに変わるんです。

試しに、腕を広げて空を見上げてみてください。  
その状態で、悲しい気分になってください。  
、、、たぶん、難しいと思います。

今度は、下を向いて、膝を抱えこんだ体勢で  
悲しい気分になってみてください。  
さっきより楽に悲しくなれるはずです。

# Step1 信じる

---

ママは運動する時間も取れない人が多数。  
気付くと筋肉が落ちて、猫背になっちゃう人  
以外と多いんです。

かく言う私も、猫背。  
そして猫背だと首や腰にも負担がかかって、  
ある日、突然グキッとやってしまう、、、。  
何度か経験あります笑  
(痛いし、余計時間取られるし、良い事ありません!)

だからこそ、「姿勢を良くする」ただそれだけで

- ・ポジティブになれる
- ・体のゆがみを防げる
- ・筋力が上がる

そんな効果が得られるんです。

騙されたと思って、姿勢よく過ごしてみてください。  
姿勢を正すだけなら、1秒でできます。  
時間が無くても大丈夫！

# Step1 信じる

---

そして、姿勢の良い状態で過ごしているうちに  
自分に対してポジティブな気持ちになります。  
自然と自分を信じることができるようになりますよ。

# Step1 信じる

---

自分を信じるためのワーク

## ■その3 「スモールサクセスに目を向ける」

”スモールサクセス”とは、「小さな成功」です。

これを読んでいるあなたは、きっといろんな  
時短テクニックや時間管理の情報を勉強してきた  
努力家の方だと思います。

それなのにちっとも自分の時間ができなくて  
いつまで経っても楽にならなくて苦しい。  
それでも自分の幸せを諦めたくない！

努力家で、まじめで、一生懸命で、責任感が強くて、  
自分より他人を優先する心優しいママ。

悲しいかな、そんな素敵な方が陥ってしまう状態があります。

それが「**完璧主義**」。

# Step1 信じる

---

勘違いしないでいただきたいのは、「完璧主義」は決して悪い事ではないのです。

むしろ、完璧主義であるがゆえに、向上心が強くて「もっと！」と前に進む原動力が生まれるのです。

でも、1つだけ注意があります。

それは、完璧主義でいる限り、  
「できないこと・やれてないこと」  
に目が行きやすくなってしまうことです。

テストで100点を目指すには、間違えたところ  
つまり、できなかったところを勉強しますよね？

完璧を目指そうとすると、どうしても欠点に  
目が行ってしまうものです。  
そして、「できない私」と思ってしまうと自己肯定感が  
下がってしまうのです。

だから「**できない**」に目が行ってしまっている状態を  
「**できたこと**」に目が行くようにしましょう。

# Step1 信じる

---

ここでいう「できたこと」とは、  
”生まれたての赤ちゃん”と比べて「できたこと」  
で良いのです。

- ・ 朝起きることができた
- ・ 歯磨きができた
- ・ 顔を洗えた
- ・ 着替えられた
- ・ 朝ごはんが作れた
- ・ 朝ごはんを食べられた
- ・ . . . . .

人は、自分にできることは「当たり前」と思う節があります。  
でも、あなたにできることは決して「当たり前」では  
ないのです。

あなたが生まれて、成長して、大人になって、、、  
その膨大な時間の中で生きるために身に着けた術。  
それが「あなたのできること」なんです。

# Step1 信じる

---

だから、これまでの自分を褒めてあげてください。  
そして「これができる私！」を再発見してください。

具体的なワークとしては、ノートに「今日できたこと」を書き出すことをお勧めします。

ノートに書く時間が無ければ、「スマホにメモを残す」  
それだけでもOK！

無料の日記アプリやスケジュールアプリがたくさん  
ありますので、そういったアプリを活用するのも手です。

※なるべくであれば、手書きをお勧めします。

手書きが良い理由は、また別の機会に！！

1週間だけでも良いです。この「今日できたこと」を  
1日2・3個で良いので、リストアップするように  
してみましょう。

## コラム 世界ワースト2位の日本

---

ここまで1日2時間の自由時間をつくる最初のステップとして「信じる」をお伝えしてきました。

復習すると、具体的な方法としては

1. 寝る
2. 姿勢を良くする
3. スモールサクセスに目を向ける

でしたね。

各項目でワークも用意しました。

ぜひ取り組んでみてください。

「そんなワークより早くもっと具体的に  
時間を生み出す方法を教えてよ！」

そんな風に思われているかもしれません。

ですが、「信じる」というのは、本当に重要な最初のステップなのです。

## コラム 世界ワースト2位の日本

---

自分を信じられるようにならないと、今後お伝えするテクニックを実践して上手くできなかった場合に、「できない私って、やっぱりダメなんだ」に陥ってしまいます。

それは私の望む結果ではありません。  
私が望むのは、

**「あなたが1日2時間の自由時間を手に入れて、  
幸せになってもらうこと」**

なのです。

なぜママであるあなたに幸せになってほしいのか？

それは私が、未来を担う子どもたちに幸せでいてほしいと、願っているからです。

親としては、

- ・子どもに成功してほしい
- ・子どもに幸せでいてほしい

と願うのは、当然ですよ。

それなのに、、、

## コラム 世界ワースト2位の日本

---

2020年に発表されたユニセフ「イノチェンティ レポート カード16」によると

日本の子供の幸福度の総合順位は38か国中20位。

でも、精神的幸福度に限ると、38か国中37位。

調査国の中で**ワースト2位**なのです。

イギリスの研究によると、生活満足度が平均以上の子どもに比べ、生活満足度が低い子どもは、

- ・ 家庭内不和を報告する割合が8倍
- ・ 意見を表明できないと感じる割合が6倍
- ・ いじめられている割合が5倍
- ・ 学校に行きたくないと感じる割合が2倍

以上であることが分かっているそうです。

つまり、精神的幸福度が低いと、いろいろと問題が起こるってことがわかっているんです。

では、なぜ日本の子どもの幸福度が低いのか？

「自己肯定感が低い」とか、いろいろ理由は叫ばれています。

## コラム 世界ワースト2位の日本

---

でも私が思う理由はただ1つ。

それが

### ママの幸福度が低いから

なぜママの幸福度が低いと子どもの幸福度が低くなるのか？

それは「感情は伝染する」からです。

こんな経験、ありますよね？

- ・ 映画やドラマを見ていて、感動して泣いた。
- ・ 職場で不機嫌な人がいると、チーム全体の雰囲気がピリピリする
- ・ 子どもが癇癢を起して騒ぎ始めると、それまではイライラしてなかったのに自分もイライラし始める

女性は特に、周りに共感しやすい人が多いので、こうした経験がある方は多くいらっしゃると思います。

これは、脳にある「ミラーニューロン」と呼ばれる神経細胞が、働いているから。

## コラム 世界ワースト2位の日本

---

他人を鏡のように真似しながら、自分の行動に反映させる。そうすることで相手を理解したり、人として社会的な生活を習得する。そんな重要な役割を持っています。

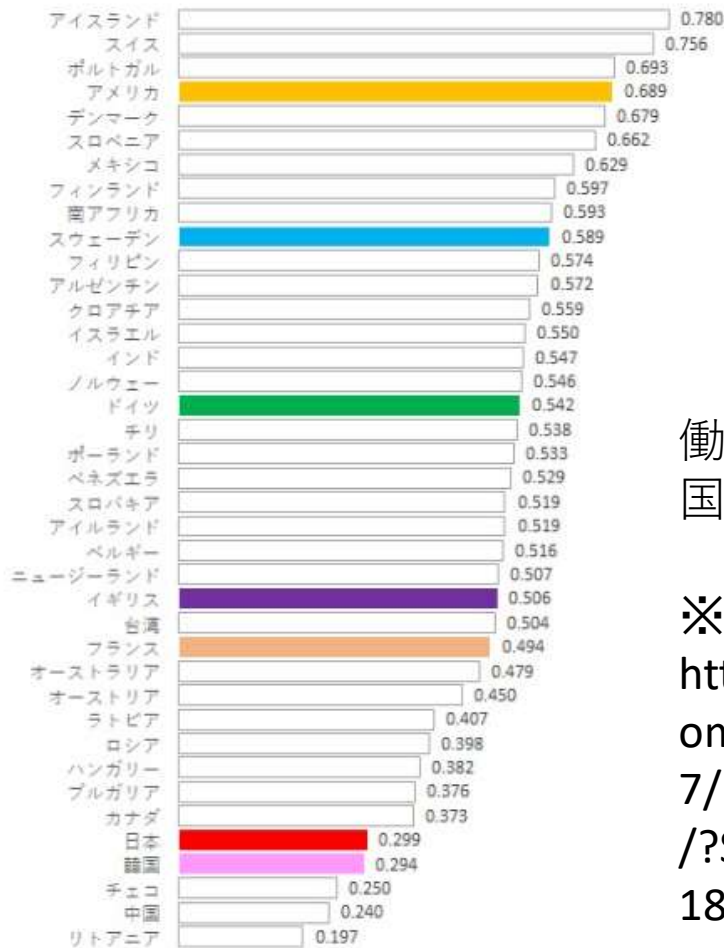
心理学用語では「情動伝染」というそうです。残念ながら、ポジティブな感情より、ネガティブな感情の方が伝染しやすいと言われています。

日本の子どもの精神的幸福度は世界ワースト2位でした。では、日本のママの幸福度はどうでしょう？

次のページに「働くママの幸福度の国際比較」のグラフを掲載しました。これは、日経Dualより抜粋しています。

また、その次のページにはユニセフの「子どもの幸福度」ランキング表を抜粋し掲載しています。

## コラム 世界ワースト2位の日本



働くママの幸福度の  
国際比較

※参照元

<https://woman.nikkei.com/atcl/dual/column/17/1111184/120700015/?SS=imgview&FD=-1855485843>

上位国 トップ10

1. アイスランド
2. スイス
3. ポルトガル
4. アメリカ
5. デンマーク
6. スロベニア
7. メキシコ
8. フィンランド
9. 南アフリカ
10. スウェーデン

下位国 ワースト10

30. ラトビア
31. ロシア
32. ハンガリー
33. ブルガリア
34. カナダ
- 35. 日本**
36. 韓国
37. チェコ
38. 中国
39. リトアニア

# コラム 世界ワースト2位の日本

## 子どもの幸福度 総合順位表

※参照元 ユニセフ「イノチェンティレポートカード16」

| 総合順位 | 国        | 精神的幸福度 | 身体的幸福度 | スキル |
|------|----------|--------|--------|-----|
| 1    | オランダ     | 1      | 9      | 3   |
| 2    | デンマーク    | 5      | 4      | 7   |
| 3    | ノルウェー    | 11     | 8      | 1   |
| 4    | スイス      | 13     | 3      | 12  |
| 5    | フィンランド   | 12     | 6      | 9   |
| 6    | スペイン     | 3      | 23     | 4   |
| 7    | フランス     | 7      | 18     | 5   |
| 8    | ベルギー     | 17     | 7      | 8   |
| 9    | スロベニア    | 23     | 11     | 2   |
| 10   | スウェーデン   | 22     | 5      | 14  |
| 11   | クロアチア    | 10     | 25     | 10  |
| 12   | アイルランド   | 26     | 17     | 6   |
| 13   | ルクセンブルク  | 19     | 2      | 28  |
| 14   | ドイツ      | 16     | 10     | 21  |
| 15   | ハンガリー    | 15     | 21     | 13  |
| 16   | オーストリア   | 21     | 12     | 17  |
| 17   | ポルトガル    | 6      | 26     | 20  |
| 18   | キプロス     | 2      | 29     | 24  |
| 19   | イタリア     | 9      | 31     | 15  |
| 20   | 日本       | 37     | 1      | 27  |
| 21   | 韓国       | 34     | 13     | 11  |
| 22   | チェコ      | 24     | 14     | 22  |
| 23   | エストニア    | 33     | 15     | 16  |
| 24   | アイスランド   | 20     | 16     | 34  |
| 25   | ルーマニア    | 4      | 34     | 30  |
| 26   | スロバキア    | 14     | 27     | 36  |
| 27   | 英国       | 29     | 19     | 26  |
| 28   | ラトビア     | 25     | 24     | 29  |
| 29   | ギリシャ     | 8      | 35     | 31  |
| 30   | カナダ      | 31     | 30     | 18  |
| 31   | ポーランド    | 30     | 22     | 25  |
| 32   | オーストラリア  | 35     | 28     | 19  |
| 33   | リトアニア    | 36     | 20     | 33  |
| 34   | マルタ      | 28     | 32     | 35  |
| 35   | ニュージーランド | 38     | 33     | 23  |
| 36   | 米国       | 32     | 38     | 32  |
| 37   | ブルガリア    | 18     | 37     | 37  |
| 38   | チリ       | 27     | 36     | 38  |

## コラム 世界ワースト2位の日本

---

2つのランキングを比べてみると、、、

### 【働くママの幸福度 トップ10】

1. アイスランド ( 20 )
2. スイス ( 13 )
3. ポルトガル ( 6 )
4. アメリカ ( 32 )
5. デンマーク ( 5 )
6. スロベニア ( 23 )
7. メキシコ ( なし )
8. フィンランド ( 12 )
9. 南アフリカ ( なし )
10. スウェーデン ( 22 )

※国名の後ろの（ ）内が子どもの精神的幸福度の順位

アメリカを除いて、ママの幸福度が高いと、子どもの精神的幸福度も比較的高い傾向が見受けられます。

## コラム 世界ワースト2位の日本

---

反対に

### 【働くママの幸福度 ワースト10】

|            |        |
|------------|--------|
| 29.オーストラリア | ( 32 ) |
| 30.ラトビア    | ( 25 ) |
| 31.ロシア     | ( なし ) |
| 32.ハンガリー   | ( 15 ) |
| 33.ブルガリア   | ( 18 ) |
| 34.カナダ     | ( 31 ) |
| 35.日本      | ( 37 ) |
| 36.韓国      | ( 34 ) |
| 37.チェコ     | ( 24 ) |
| 38.中国      | ( なし ) |
| 39.リトアニア   | ( 36 ) |

こちらもハンガリー、ブルガリアを除いてママの幸福度が低いと子どもの精神的幸福度も比較的低い傾向が見受けられます。

## コラム 世界ワースト2位の日本

---

感情は伝染するんです。

だからこそ。

子どもを幸せにしたいと願うなら、ママが幸せでいることが必須なのです。

私は子どもに幸せでいてほしいと願っています。

だから、ママであるあなたに幸せであってほしいのです。

# 時間をつくる 7つのステップ

## Step 2 ゴール設定

## Step2 ゴール設定

---

これまで、1日2時間の自由時間を手に入れるためのファーストステップとして「信じる」をお伝えしました。

具体的なワークとしては

1. 寝る
2. 姿勢を良くする
3. スモールサクセスに目を向ける

をお伝えしました。

ここまでは一見すると時間をつくることとは程遠く思える内容をお伝えしてきました。しかし、時間が無いママは、ただでさえ疲れているのです。

疲れた状態で、何か新しいことに取り組んでも上手く行かないことが多いものです。

なぜなら、脳は「**現状維持**」が大好きだから。

## Step2 ゴール設定

---

あなたがどんなに心では

「時間が無くて苦しい！」

と思っている、脳の中では

「え？でも今日も生きられたじゃん？  
何も変える必要なくない？」

なのです。だからこそ、いったん疲れを取って、

「いやいや、こんなに時間が無くて良い  
わけないでしょ！変えなきゃ！  
そのうち死ぬよ？疲れてない状態って、  
こんなに気持ちが良いのよ。  
体が軽いのよ。時間つくる必要、  
あるでしょ？」

を脳に解らせてあげて欲しいのです。

そのうえで、時間をつくるための行動を実践しましょう。

## Step2 ゴール設定

---

さて、ここで時間をつくるための鉄則3か条をお伝えします。

鉄則1 効率化する

鉄則2 やらない

鉄則3 人にやらせる

そもそも「時間が無い」というのは幻想です。  
本当の問題は

**やるが多すぎる**

なのです。

だから、時間をつくるには、今やっている”行動”を  
「効率化する」「やらない」「人にやらせる」ことで  
時間を創ることができます。

ただし、この具体的な内容についてはまだ触れません。  
多くの方は、始めにここに取り掛かろうとして  
結局時間が作れずに苦しみます。

## Step2 ゴール設定

---

先にやらなければならないのは、

### ゴールを明確にすること

つまり、目標を明確にすること。

これが、ファーストステップ「信じる」の次のステップ「ゴール設定」です。

#### ■Step2 ゴール設定

旅行は好きですか？

私は大好きです。

家族と行くゆっくりした旅行も、友達と行くわいわいした旅行も、仕事仲間と行く普段とは違う一面が見られる意外な社員旅行も。

近場の車旅行でも、新幹線でも、飛行機を乗り継ぐような遠い異国の地も、どんな旅行も、いつも違う新しい自分を発見できる気がするので、旅行は大好きなのです。

さて、仮にあなたも旅行好きだとします。

## Step2 ゴール設定

---

急に夫から「来週出張に行くけど、家族が同伴しないと  
いけないパーティがあるから、一緒に来て出席してほしい」  
と言われたとします。出発まで1週間。何を準備しますか？  
カバンに入れるものを想像してみてください。  
、、、この説明だけで、持っていく荷物はわかりましたか？

行先はどこだろう？

何日間の出張だろう？

移動はどうやって行くのかな？

パーティって、どんなのだろう？かしこまった格好しないと  
いけないのかな？

こんな疑問が頭をよぎって、「用意するものがわからない」  
と思われませんでしたか？

「1週間後に札幌に4日間出張に行くけど、家族が同伴しないと  
いけないパーティがあるんだ。大事な取引先で社長の還暦  
祝いのパーティをするそうでね。カジュアルなパーティだから、  
そんなにかしこまる必要はないんだけど、先方の社員も  
みんな家族連れで参加だから、一緒に出席してほしい。パー  
ティは1日だけだから、それ以外は子どもたちと一緒に札幌  
観光して楽しんできてよ。市内の移動はタクシー使っていていい  
から。ホテルはもう〇〇を予約してあるよ。札幌までの飛行  
機もこれから手配しておくから。」

## Step2 ゴール設定

---

この説明ならどうでしょう？

- ・ 4日分の荷物が入るカバン
- ・ 子どもに持たせるカバン
- ・ 4日分の着替え（自分と子どもの分）
- ・ 4日分の夫の着替え（自分で用意してもらう笑）
- ・ カジュアルとはいえ、夫の仕事先の人にあいさつできる程度の服、靴
- ・ 飛行機の中で子どもが時間をつぶすための道具（おもちゃ）
- ・ 移動に備えて酔い止め
- ・ ○○（ホテル）に子供用のアメニティがあるかを調べる
- ・
- ・

次々に具体的に用意する必要のあるものが思い浮かんできませんか？

どこに行くのか、どのくらい行くのか、何をするのかも具体的にわからないのに、旅行に行くためのカバンの準備なんて、できるものではないのです。

「これから行く旅行」つまり「たどり着くゴール」をしっかりと想像して初めて準備ができるんです。

## Step2 ゴール設定

---

「時間を創ろう！」と思ったときも同じです。

「時間」という目に見えないものを手に入れようとする時、どんな状態になりたいのかを考えずに始めると、いつまで経っても「ゴール」にたどり着けない感覚に襲われる可能性があります。

何をするための時間を創りたいのか？

どれくらいの時間があればいいのか？

1日の中で、どこにその余裕の時間があるといいのか？

その“願望”をしっかりと「得たいゴール」として据えるのです。どんな状態を手に入れたいのか、明確に設定しましょう。

そしてここで、もう1つ大事なことがあります。

それは、「達成可能なゴールにする」ということです。

「1週間後に南極に行こう！」と言われて、行ける気がしますか？私はしません笑

でも1年後だったら、もしかしたら行けるかもしれません。

情報を集めて、必要なものを考えて、1年かけて準備できれば、無理じゃないかもしれません。

## Step2 ゴール設定

---

重要なのは、「いつまでに」「こんな状態になっていたい」と具体的にイメージできることをゴールに設定することです。

ゴールをしっかりと設定すれば、それに向けて必要な事を準備することができるようになります。

さて、「ゴール設定」のためにも、ワークを用意しました。

■時間をつくるための2ndステップ「ゴール設定」をするためのワーク

### 理想の2週間をスケジュールリングする

これだけです。出来れば、

- ・ 3年後の理想の2週間
- ・ 1年後の理想の2週間

を書き出してみてください。

何時に起きるのが理想なのか？

何時に朝ごはんを食べたいのか？

食事は何分かけるのか？

メイクには何分かけるのか？

## Step2 ゴール設定

---

何時に仕事を始めるのが理想なのか？

午前中はどんな仕事に何時間かけるのか？

休憩は何分とるのか？

その休憩時間ではどんなことをするのか？

お昼ごはんは何時に食べ始めるのか？

どれくらい昼食に時間をとるのか？

・

・

・

とにかくなるべく細かく、理想の2週間をスケジュールしてください。

もし、ご自身のスケジュールを想像するのが難しければ、

「理想の日々を過ごしているAさんの2週間」

を書いてみてください。

今の生活なんて無視してOKです。

とにかく、どんな2週間を過ごしたいのか。

これを夢物語でOKなので書いてください。

## Step2 ゴール設定

---

私は、長女が生まれて、会社員として復職したころ、時間がぜーんぜんなくて、でも何とかしたくて、娘のおっぱい中や寝かしつけの抱っこ中など、スマホ片手にありとあらゆる”時間管理術”や”タイムマネジメント”についてググりまくりました笑

当時は普通に片道1時間20分くらいかけて通勤。その通勤時間を活用したくて、時間管理に関する本を買ったり、図書館で借りては満員電車の中でがんばって読むってこともやりました。

たぶん、時間に関する書籍は、雑誌も含めると50冊は軽く超えて読みました。で、達した私の結論。

「世の中の”時間管理術”系の本は、ママにはほとんど役に立たない。」

きっと、あなたも多くの時間術系の本や情報を読み漁っては、役に立たなくてここにたどりつかれたことと思います。

## Step2 ゴール設定

---

では、なぜ世の中の時間術系の情報はママにはほとんど役に立たないのでしょうか？

それは、ほとんどの一般的な時間術は

- ・ムダな時間を有効活用しよう
- ・スケジュールをたてよう
- ・手帳を活用しよう
- ・効率的にやるにはシングルタスクにしよう

こういったことが趣旨のほとんどだからです。

確かにその通り。言いたい事はわかる。

けどママって、そもそも

- ・ムダな時間過ごしてない  
(総務省の調査でも、すでに  
仕事・家事・育児で24時間オーバーが立証済み。)  
というか、むしろ、スマホでネットサーフィン  
できるくらいでいいので、ムダ時間をください。。。)

## Step2 ゴール設定

---

- ・スケジュール立てても、子ども次第でダダ崩れ
- ・手帳？開くヒマある？
- ・子どもの「ママー見て！」攻撃をかわしながら  
シングルタスクで家事なんてできんわ！怒

と思いませんか？笑

全くもって、ママの現状からかけ離れているのです。  
加えて、一般的な”時間術”系の本はとても大事な視点が抜けています。

### 「自分はどんな時間の使い方をしたいのか？」

これがびっくりするほど多くの本には書かれていません。

仕事時間は1日何時間が理想なのか？

家事はどのくらいやりたいのか？

子どもと遊ぶ時間はどれくらいあるといいのか？

何時間寝たいのか？

テレビはどれくらい見たいのか？

本はどれくらい読みたいのか？

## Step2 ゴール設定

---

お風呂はゆっくり入りたいのか？

さっとシャワーで良いのか？

朝ごはんはしっかり食べたいのか？

それともしつとあえずコーヒー1杯飲めればいいのか？

「自分は時間をどう使いたいのか」を決めないまま、  
いきなり今の時間の使い方を変えようとするから  
うまく行かないのです。

で、「どういう時間の使い方したいか？」を決めないで  
家事時短や仕事の効率化をセカセカとがんばった私が  
手に入れた自由時間は、、、

**0分。**

はい。見事に失敗しました～笑  
いや～。

ほんとに笑いごとじゃなくて。とっても悲しかったです。

## Step2 ゴール設定

---

ドラム式の乾燥機付き洗濯機も導入したし、  
食器洗い機だって導入したし、  
ルンバの導入も検討したし。

こんなに時短家電導入したら、時間、できますよね？普通。

私、何のためにこんなに頑張った？  
というか、時短してるはずなのに、私の時間はいったい  
どこに行った？？？

と、すごく不思議に思いました  
時短してるはずなのに、「自由な時間できた！」って  
まったく思えませんでした。

なぜ時間ができなかったのか。  
創り出せたはずの時間はどこに消えたのか？

そして、「どういう時間の使い方をしたいか？」  
（もっと言うと、創り出せた時間を何に使いたいかな？）  
を決めていなかったために、消えてしまった時間の正体を  
突き止めました。

## Step2 ゴール設定

---

それが 「**パーキンソンの法則**」。

時間術の情報を調べたことがある人は聞いたことがあるかもしれません。ウィキペディアでは、こんな説明がされています。

仕事の量は、完成のために与えられた時間をすべて満たすまで膨張する  
(※Wikipedia参照)

例えば、使える時間が**20分**あったとします。  
で、この**20分**で洗濯物を畳む。  
ところが、同じ量の洗濯物でも「**30分**ある」場合には、**30分**かけて洗濯物を畳むんです。

他にも、例えば会議。  
**60分**の会議だと、みんな、**1時間**かけて話すんです。  
本当は**30分**で終わる議題かもしれないのに。

スーパーでの買い物もそうです。

## Step2 ゴール設定

---

「何時までに帰らないといけない！」  
って後ろの時間が決まっていると、急いで買い物しますよね？  
でも、次の予定が特に決まっていなくて「買い物をする」ということのみに集中して、終わる時間を考えない。  
結果、1000円程度の買い物に30分40分かかったりする。  
急いで買えば15分で終わるのに。

これが「**パーキンソンの法則**」なんです。

私は見事に、浮いた時間を、ただただ、今までやっていたことで引き延ばしてしまっていたのです。

**もったいなーーーーい！！！！！！**

もっと言うと、浮いた時間を、“やらなくてもいい家事”にまで手を付け始めてしまっていたんです。

（お風呂のカビとりを1週間に1回しかやってなかったのに、  
なんか気になりだして3日に1回になったり、、、）

## Step2 ゴール設定

---

勝手に自分で自分を忙しくしてたんですね。

まさに、「家事」という”仕事”を  
持っている時間を満たすまで膨張させていたんです。

（そして厄介な事に、家事に終わりはない、、、）  
だからこそ。

このパーキンソンの法則に打ち勝つために  
「時間をつくって何をするか？」を先に決めておくんです。

そして、この時はなるべく、ご褒美的な、  
「楽しい事のために時間をつくる」ことを考えましょう。

なぜなら、実はもう1つ、時短術から取り組むと失敗する  
理由が隠れているからです。

パーキンソンの法則と同じくらい強力な”罠”。  
それが

### 逃避行動

## Step2 ゴール設定

---

学生時代を思い出してください。

大学でも、高校でも、中学校でも良いです。

期末試験とか、中間テストとか、いろいろテストがありましたよね？テスト前って、勉強はどうしてましたか？

きっと多くの人は、テストに向けて、普段よりも勉強を頑張っていたと思うんです。

（ちなみに、私は一夜漬けタイプ ^^ ；）

でも、テスト勉強に取り掛かろうとした時、

「いつもは全然気にならないのに、  
なんか本棚の本がバラバラなのが気になる」

「あれ？私の部屋ってこんなに散らかってたっけ？」

「なんか机の上が汚いなあ」

そんなことを思って、“勉強しなきゃいけないってわかってるのに、どうしても気になって掃除してしまった。”

## Step2 ゴール設定

---

こんな経験、ありませんか？

私はあります笑

もう何回も。

勉強すればいいのに、なんか違うことやっちゃう。

これが、「**逃避行動**」なんです。

人間の心には、自己防衛本能が備わっています。

自分の感情や思考をコントロールして、外部の刺激や攻撃、不安な事や心配な事などから心を守るんです。

先ほどのテストの時、本当なら勉強しないといけませんよね？でも、もし勉強したのにテストの結果が悪かったら？

- ・勉強しても点数が低いのは、自分がバカだから
- ・テストでいい点を取れないダメな私

こんなことを考えて（あるいは親や友達にそう思われるんじゃないかと感じて）自分が傷ついてしまうかもしれませんよね？

## Step2 ゴール設定

---

だから”勉強しないといけない”と頭ではわかっているけど、心では

「テストでいい点を取れなかったら嫌だ」

と感じているわけです。そして、その言い訳として、

「部屋の掃除をしなきゃいけなかったから、勉強する時間が無かった。

だからいい点が取れなかったのは仕方がない。

自分が悪いわけではない」

と、自分を守る行動をとっているのです。

逃避行動をとっている間は、一時的に不安を忘れることができます。「自分は悪くない」と思えるわけです。

大人になっても、同じです。

- ・ 2週間後のプレゼンのために資料を用意しないといけない。でも、特に急ぎじゃないのにメール返信を優先する。
- ・ 子どもに「遊ば！」と言われても夕飯の用意を優先する。

## Step2 ゴール設定

---

- ・部屋の片づけを優先して、ちっともご飯の支度を始められない。

一見すると、これらの逃避行動は「正しい」とさえ感じられます。

でも隠れた本心を考えると、これらは逃避行動なんです。

- ・2週間後のプレゼンより、今来たメールに素早く対応した方が仕事もたまらないし信頼につながる。  
(本当はプレゼンをプレッシャーに感じているだけ)
- ・夕飯作らないといけないんだから、子どもと遊んでなんていられない。  
(本当は一緒に遊ぶことで、散らかるのが嫌)
- ・散らかった部屋じゃ、ご飯も落ち着いて食べられないから料理よりも片付けが優先。  
(本当は料理をするのがめんどくさい)

## Step2 ゴール設定

---

「自分は逃避行動をとっている」

ということに気づかないで過ごしていると、いくら時短術を頑張っても、本質的には何も解決にはなりません。

時短術から取り掛かっても時間が作れない罠に陥るのは、この本質的な解決ができていないからです。

テスト勉強しないといけないのに、掃除してしまう場合、ルンバを導入したら勉強するようになると思います？笑

”散らかるのが嫌だ”と思っているのに、夕飯にお弁当を買って帰ったら、子どもと遊んであげられます？

（たぶんですけど、掃除とか、お風呂の準備とか  
なんだかんだ理由付けて、あんまり一緒に遊ばないんじゃないでしょうか？）

時短術に取り掛かる前に、「どういう時間を過ごしたいのか？」を先に決めておくことで、“その過ごし方に繋がらない行動”を減らすことができます。

あなたのやりたい事・やりたくない事はなんでしょうか？  
あなたの理想的な2週間はどんな日常でしょうか？

# 時間をつくる 7つのステップ

## Step3 現状把握

## Step3 現状把握

---

ここまでは時間をつくる2ndステップとして  
「ゴールを設定する」ことの大切さをお伝えしました。

「理想の2週間をスケジュールリングする」ワークも、  
ぜひ取り組んでみてくださいね。  
併せて、1年後あるいは3年後など、自分になりたい姿を  
イメージすることはできましたか？  
まだ「鮮明に想像できない」としても焦らないで下さいね。  
じっくり、自分が欲しいものは何か？を考えることが  
重要です。

さて、ここからは次のステップをお伝えします。

### ■Step 3 現状把握

ゴールを設定できても、自分がどこにいるかがわからなければ、どちらに進んだらいいのかわかりません。

また旅行で例えますが、大阪に行きたいとします。  
車でいきますか？新幹線で行きますか？  
それとも、飛行機で行きますか？

## Step3 現状把握

---

この質問、多くの人は自分の家を出発点にしたと思います。

でも、今いるのが奈良だったら？淡路島だったら？  
選択する交通手段は違うはずです。

「今自分がどこにいるのか。」  
つまり“現状を把握”しないことには始まりません。

時間を創るときも同じです。  
何をやるのに、どれくらいの時間を使っているのか。  
これを把握しないことには、何をやる時間を削るのが効果的なのか、見えてきません。

例えばトイレ掃除に5分しかかかっていないのに、  
「トイレ掃除の時間を短くすれば自由な時間が生まれる！」  
と頑張って時間短縮しようとしても、生み出せる時間は多くて5分なのです。  
そして、結構あるのが「時間見積もりを間違えている」  
パターン。

例えば、「10分で終わる」と思ったのに、予定の時間で終わらなかったこと、ないですか？

## Step3 現状把握

---

10分で終わると思って取り掛かったこと

- ・皿洗い（実際には20分かかった）
- ・洗濯物干し（実際には15分かかった）
- ・アイロンかけ
- ・掃除機かけ
- ・夕飯の準備
- ・
- ・

こうした「時間の見積もり間違い」も、  
“〇〇を行うのに今どれくらい時間がかかっているか？”  
という現状を把握できていないために起こります。

何をやるのにどれくらいの時間を使っているのか。  
そもそも、何をやっているのか？笑

そこで、取り組んでいただきたいワークはこちらです。

- ・仕事でも家事でも、タスクの「見える化」をする
- ・何にどれだけ時間を使っているのか、時間の「見える化」をする

## Step3 現状把握

---

とりあえず1週間程度、やってみてください。

1日しかつせず、それが実は調子のいい、短い時間でできた時の所要時間だったりすると、やっぱりうまく時間を見積もることができません。

まずは1週間。記録を付けてみてください。

(本当は、これも「理想の2週間」同様に「現実の2週間」があると良いです。頑張れるあなたは、2週間、やっているタスクとそれにかかる時間を洗い出してみましょう！)

今はスマホで時間の記録を残せるアプリもあります。

そういったアプリを活用するのもおすすめです。

(ちなみに、私が使っているのはTIME HACKERというアプリです。)

また、「理想の2週間」と比較しやすいのは、手帳などに実際の行動の記録を付けていく方法。

こうすることで「現実の2週間」が浮き彫りになりますので、理想に近づけるために何を変えると良いのかがわかりやすいです。

ぜひ、取り組んでみてください！

## Step3 現状把握

---

とりあえず1週間程度、やってみてください。

1日しかつせず、それが実は調子のいい、短い時間でできた時の所要時間だったりすると、やっぱりうまく時間を見積もることができません。

まずは1週間。記録を付けてみてください。

(本当は、これも「理想の2週間」同様に「現実の2週間」があると良いです。頑張れるあなたは、2週間、やっているタスクとそれにかかる時間を洗い出してみましょう！)

今はスマホで時間の記録を残せるアプリもあります。

そういったアプリを活用するのもおすすめです。

(ちなみに、私が使っているのはTIME HACKERというアプリです。)

また、「理想の2週間」と比較しやすいのは、手帳などに実際の行動の記録を付けていく方法。

こうすることで「現実の2週間」が浮き彫りになりますので、理想に近づけるために何を変えると良いのかがわかりやすいです。

ぜひ、取り組んでみてください！

# コラム

## 人生はトイレットペーパー？！？

---

私は結構お酒が好きです笑

独身の頃は、しょっちゅう居酒屋にも行ってました。

仕事終わりの一杯って最高ですよ？笑

って、そんなお酒愛を語りたいのではなく笑

そんな居酒屋で見かけたトイレットペーパーをみて、

「人生って、トイレットペーパーと一緒にだな〜」

と、酔っぱらいながら思った出来事についてのお話です。

もうどれくらい前だったか、どこの居酒屋だったかも忘れちゃったんですが、トイレに行った時のトイレットペーパーが面白かったんです。

「トイレットペーパーが面白い？どういうこと？」

そのトイレットペーパーは4コマ漫画がプリントされたものでした。

# コラム

## 人生はトイレットペーパー？！？

---

たぶん、普通に読んでたら、そんなに面白くもなかったかもしれませんが、酔っぱらいのぼわ～っとした頭でみたら、結構笑えたんです。

で、トイレットペーパーを使って、流して、ふと思ったんです。

「トイレットペーパーって、使ったら終わりだなー。」

何を当たり前な！？って思いました？笑

ですよね笑 でもふと、

**”時間も同じで、使ったら終わりだな”**

って思ったんです。

時間もトイレットペーパーも、使ったら終わり。  
もう2度と戻ってこない。

# コラム

## 人生はトイレットペーパー？！？

---

そう。

時間も過ぎてしまったら、流れて行ったトイレットペーパーのように、もう2度と戻ってきません。

トイレットペーパーのロールを伸ばすと、ながーいトイレットペーパーであるように、人生は時間の積み重ね。

長ーい時間のつながりが”人生”なんです。

でも、トイレットペーパーのロールと、人生とでは、決定的に違うことがあります。

トイレットペーパーは生まれたら最後、ずっと真っ白なトイレットペーパーか、マンガが書かれたトイレットペーパーか、ピンクのトイレットペーパーか、、、生まれたままの姿で一生を終えます。

人の人生は違います。

# コラム 人生はトイレットペーパー？！？

---

どんな風に時間を使うのかで、どんな人生を過ごすのか。

自分の意志で変えることができます。

今ある時間をそのまま重ねるのか。

時間の使い方を変えて、人生をよりよく変えるのか。

時間の使い方が変われば、人生が変わります。

# 時間をつくる 7つのステップ

## Step4 行動の断捨離

## Step4 行動の断捨離

---

子どものお弁当を作っていて、隙間が気になったこと、ありませんか？

なんとなくちょっと空いたそのスペースに、プチトマトを1つ入れてみたくなる。

その方が彩の見栄えも良いし、隙間が無くてきれいに見える。

時間も空間と似ています。空いていると埋めたくなるもの。手帳に空白のスペースがあると、そこに予定を入れたくなっちゃう。

でも、ぎゅうぎゅうに詰め込まれると苦しくなる。  
お弁当の蓋開けてみたら、プチトマト潰れてた、、、  
みたいな感じですね笑  
時間にも何もない空白の隙間が必要なのです。

**空白は、あえて作るもの。**

そのためのヒントは「断捨離」にあります。  
断捨離は言わずと知れた片付け論の一つ。ヨガの「断行」「捨行」「離行」という3つの考え方に基づいて提唱されているそうです。

## Step4 行動の断捨離

---

「不要な物を断つ、捨てる、物から離れる（執着しない）」という生き方を目指すことが、“断捨離”の本当のあり方だそうです。

時間も同じように「断る」「やることを捨てる」「人に任せる（自分の手から離す）」で行動の断捨離をしましょう。

### ○断る

ここは「時間泥棒」になっている行動を見つけて、撃退しましょう。例えばSNS。

- ・ 1日に30分もTwitterを見ている。
- ・ 気付くとFacebookを開いている。
- ・ Youtubeが面白くてつい、、、。

コミュニケーションや情報収集は大事です。

でも、それによって自分の時間が奪われ、自分の首を絞めていたら本末転倒です。

そして、「息抜きの為に、ちょっとくらいSNS見たいよ」と思っているのであれば、要注意。

## Step4 行動の断捨離

---

SNSは脳疲労の原因となり、さらに「時間が無い！」を加速させる恐れがあります。

これについては、長くなるのでまた別の機会にお伝えできればと思います。

そして、SNSだけではなく文字の通り、「断る」。  
例えば、上司があなたに仕事を依頼したとします。  
すぐに引き受けずに、いったん考えてください。

**それは、あなたでなければできない仕事ですか？**

ドラマ「ドクターX」でよく大門美知子が言っていました。

「それ、医師免許が無くてもできますよね？  
なので、いたしません。」

これです笑  
あなたじゃなくてもできることは  
基本、断ってOKと考えてください。

## Step4 行動の断捨離

---

○捨てる

ここは「必要だけど、回数を減らせるもの」や  
「必要だけど、やり方を変えて効率よくできるもの」を  
探します。例えば、買い物。

「え？買い物を辞めるなんて無理でしょ？！」

って思うかもしれませんが。ですが、今は便利な時代です。

- ・スーパーで食材の買い物をする → ネットで注文
- ・オムツを買いに行く → オムツの定期購入を申し込む
- ・ペットボトルのミネラルウォーター→ウォーターサーバー
- ・子どものおもちゃ → おもちゃのサブスクに申し込む

こんな風買い物の方法を切り替えるだけで

- ・店舗までの往復移動時間
- ・店内を見て回る時間
- ・会計のレジで並ぶ時間
- ・荷物を袋詰めする時間

これらの時間をまるっと節約できます。

## Step4 行動の断捨離

---

こんな風に、やり方を少し変えるだけで大幅に労力や時間を節約できるんです。

「捨てる」では、辞められることが無いか探してみてください。

ちなみに、私は会社員時代、「会議の議事録を作る」という仕事を捨てました。

こっそりやってみたんですが、誰も気づきませんでした笑  
そんな誰にも役に立ってない仕事なんて、捨ててしまってください。

ちなみに、ちなみに。

我が家は一時期、紙皿、紙コップ、割りばしを日常的に使っていました。ご飯を食べたら、そのままポイ。

「食器を洗う」という行動を捨てました。

さすがにそれはエコではないので、今ではお皿とコップは元に戻りました。ですが、割りばしは未だに継続中。

お箸だけは手洗いが必要なもので、洗う手間をなくすために間伐材の割りばしで“使ったらポイ”を継続です。

必要だけれど、やらなくていい行動は捨ててしまいましょう。

## Step4 行動の断捨離

---

○「離す」（人に任せる）

私は、夕飯を作りません。  
そう言うと、多くの人に驚かれます。

「え？夕飯食べないの？」

いいえ、しっかり食べます笑  
我が家では、夫が夕飯づくりの担当です。  
私の方が料理レベルは上ですがw  
夫もまあまあ上手です。

でも、夫は洗濯が壊滅的に苦手。  
ズボンのポケットは確認せずに洗濯機を回すので、  
ティッシュを洗った回数は数知れず。

ティッシュ洗濯しちゃった日の悲惨さ、わかりますよね？w

であれば、少々レベルが落ちても、ある程度できる料理を  
夫に任せ、その浮いた時間で、夫が苦手な洗濯を私が  
やった方がトータルでうまく行きます。

## Step4 行動の断捨離

---

任せるのは何も「人」じゃなくてもいいです。

- ・洗濯物はドラム式洗濯機に変えて、乾燥まで一気に任せてしまう
- ・食洗器に皿洗いはお任せ
- ・掃除はルンバにお任せ
- ・ウォーターサーバーにお湯はお任せ（常にお湯スタンバイ）

ちなみに、我が家では、一番最後にお風呂に入る夫がお風呂掃除の担当です。

トイレ掃除も、今の家に引っ越してから1度も私はしていません。週末になると、夫が頑張っていてやっています。

タオルは、4歳から娘が畳んでいます。

「自分がやらないといけない」に囚われず、  
「誰に任せるか」を考えると、どんどん自分の手から離れていきます。

## Step4 行動の断捨離

---

そして、実は「人は頼られるとうれしいもの」なのです。

2019年に行われた「人間関係・地域のコミュニケーションに関する意識調査」では、「自分は頼り下手だと思う」と回答した人は68%。

同じ調査で「人に頼られることは好きですか？」に対しては、“好き”“どちらかというとき好き”が合計すると52.1%。

つまり、

「頼ることがうまい」と思っている人が約3割。

「頼られるのが好き」と思っている人が約5割。

**世の中で、「頼られてもいい」と思っている人が5割もいるのに、実際に誰かを頼っている人は3割しかない。**

もっと頼って（任せて）大丈夫です ^ ^

ぜひ、行動の断捨離をしてみてください。

# コラム パレートの法則

---

「パレートの法則」というのを聞いたことがありますか？

全体の数値の8割は、全体を構成する要素のうちの2割の要素が生み出している

というものです。

ちょっと難しい言い方なので、日常の例で言うと、

- ・ いつも着ている服の8割は持っている服のうち、お気に入りの2割だけ
- ・ 部屋で過ごす時間の8割は、部屋全体のスペースのうち2割の場所だけ

こんな感じです。仕事もそうですね。

- ・ 売り上げの8割は、全従業員のうち2割の従業員で出している。
- ・ 売り上げの8割は、全体の2割の顧客が出している。
- ・ エクセル使用者の8割は、機能の2割しか使いこなしていない

## コラム パレートの法則

---

実は、「2時間の自由時間」というのも、パレートの法則が当てはまります。

「人は幸福を感じるのに1日2～5時間の自由時間が必要」とお伝えしています。

この「幸福」というのは”主観的幸福 (Subjective Well-Being)”のこと。で、測定方法とか、いろいろ説明しないといけないことはあるんですが、ここはまるっと省略します。(ややこしいので。)

ざっくり、0～10の段階があって、この調査が行われたアメリカ人の平均の幸福度は6.8。

そして2時間の自由時間がある人の幸福度の平均は7.3。

ちょっと達していませんが、約8割。

自分の人生、8割満足しているというわけです。

で、ちょっとデータが違うので、完全一致ではないのですが、「2時間の自由時間」というのはどういう時間か？

というと、、、、

## コラム パレートの法則

---

1日は24時間ですよ？

で、人間は寝たり、食べたり、お風呂入ったり生活に必要な時間があります。これを1次活動と呼びますが、日本人なら大体10～11時間程度。

$24 - 11 = 13$ 時間。

これが起きて活動している時間です。

13時間の2割。それが、2時間36分です。

つまり

**「約8割の幸福を生み出しているのは  
活動時間の約2割の自由時間」**

ということが言えます。

さて、なぜここまでパレートの法則を説明したかというと、パレートの法則は、あなたの行動にも当てはまるからです。

# コラム パレートの法則

---

要は

**8割の主観的幸福度を作っているのは  
あなたの行動の2割**

ということが言えるのです。

もし、あなたのやっている8割の行動をやらなくていい  
としたら？

どうです？だいぶ時間が増えますよね？

あなたにとって重要な2割の行動だけ行うようにすればいい  
のです。

今やっていることの8割はやらなくていい。

これを念頭に行動の断捨離をしてみてくださいね。

# 時間をつくる 7つのステップ

Step5  
自分が幸せになる  
優先順位付け

## Step5 自分が幸せになる 優先順位付け

---

「Step2 ゴール設定」と「Step3 現状把握」で理想と現実の差が見えたと思います。

そして「Step4 行動の断捨離」であなたがやることはだいぶ減らすこともできたのではないのでしょうか。

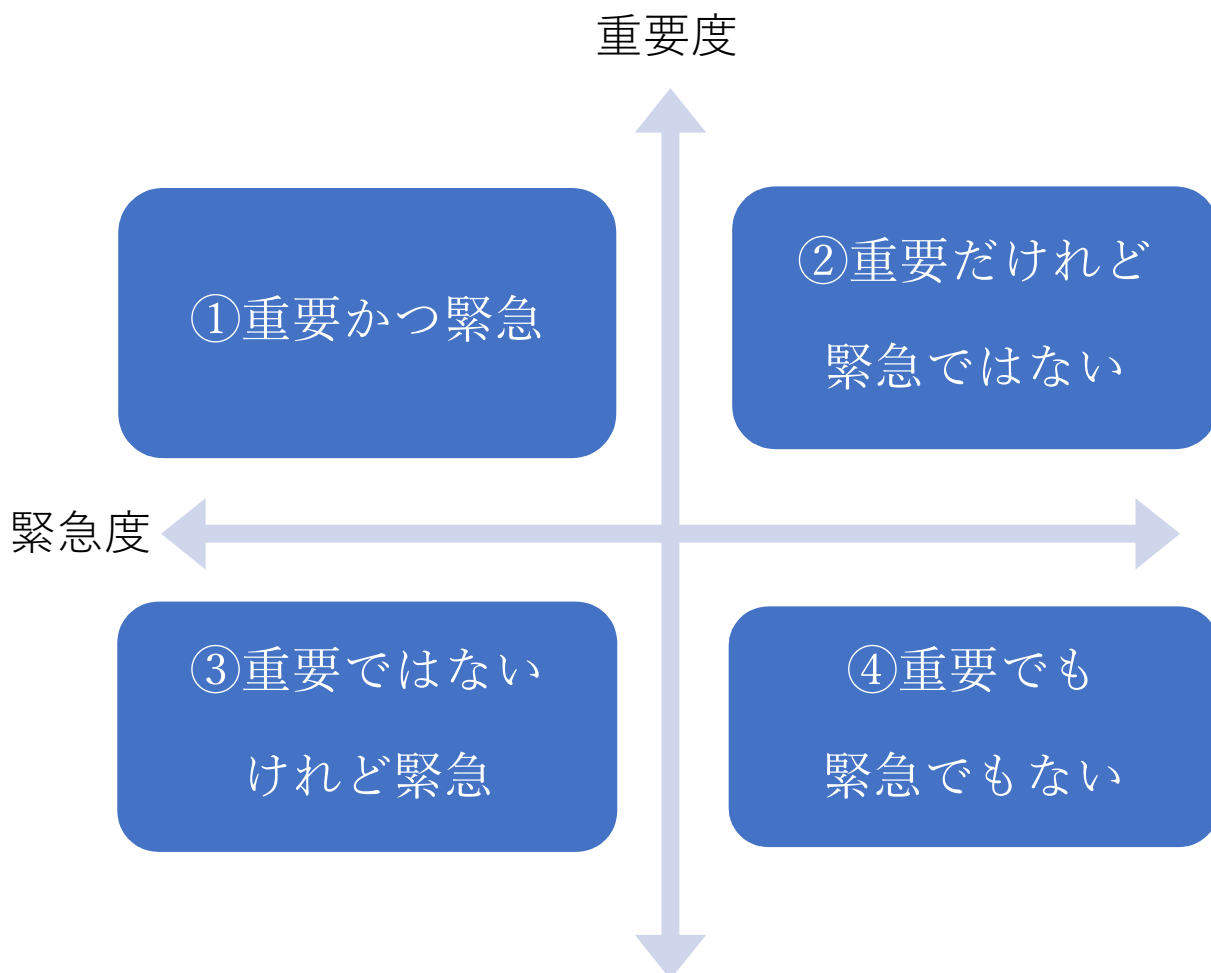
手元に残った“やること”があなたが本当にやることです。ここで次に、「優先順位」を付けていきます。

まず、あなたの行動には4つの分野があるということを知ってください。

- ① 重要かつ緊急
- ② 重要だけれど緊急ではない
- ③ 重要ではないけれど緊急
- ④ 重要でも緊急でもない

図にすると、次のページのような感じです。

## Step5 自分が幸せになる 優先順位付け



これは有名な「7つの習慣」という本で「時間管理のマトリックス」として提唱されているものです。

多くの人はこのうちの2つにかかりっきりになります。

それが「①重要かつ緊急」と「③重要ではないけれど緊急」の2つです。

あなたの仕事や日々の行動を振り返ってみてください。

大抵この2つに従事しているのではないのでしょうか？

## Step5 自分が幸せになる 優先順位付け

---

つまり、“重要なこと”よりも“緊急なこと”の方が優先されてしまってる状態です。

仕事で言えば例えばこんな感じ。

- |   |              |           |
|---|--------------|-----------|
| ① | 重要かつ緊急       | →クレーム対応   |
| ② | 重要だけれど緊急ではない | →マニュアル作成  |
| ③ | 重要ではないけれど緊急  | →取引先からの電話 |
| ④ | 重要でも緊急でもない   | →同僚との雑談   |

クレーム対応は最優先で行い、電話がかかってくれば出る。やっと時間ができたからマニュアルを作成しなければ！と思うけれど、ちょっとその前に休憩をと、コーヒーを買いに行く。ばったり鉢合わせた同僚と雑談し、つい長く話をしてしまった。席に戻ったら、いない間に電話がかかってきていて、折り返しをしないと行けなくなり、結局、マニュアル作成にはほとんど手が付けられなかった、、、。

こんな経験、在りませんか？

私はあります。

、、、というよりこれ、営業マンをしていた頃の私です笑

## Step5 自分が幸せになる 優先順位付け

---

まだまだ先輩についてもらったいた新人のころではありましたが、とにかく目の前に現れたものに片っ端から手を付けていました。

結果、本当にやらなければいけない大事なことがどんどん後回しになって、自分の仕事がどんどん増えていきました。

そして自分の仕事が増えていくと、仕事の山に埋もれた感じになって、もがけばもがくほど溺れて沈んでいく感覚に襲われます。

人生は「時間と引き換えた行動」によって創られています。

「緊急」なものに注力しているうちは、目の前に現れたものをただ処理しているだけ。

そうではなく、あなたの人生を創る行動である「重要なこと」に注力しましょう。

ここで言う「重要なこと」は、あなたの「幸せにつながること」を指します。

有名な“壺の話”があります。

## Step5 自分が幸せになる 優先順位付け

ある大学でこんな授業があったという。

「クイズの時間だ」教授はそう言って、大きな壺を取り出し教壇に置いた。

その壺に、彼は一つ一つ岩を詰めた。  
壺がいっぱいになるまで岩を詰めて、彼は学生に聞いた。

「この壺は満杯か？」

教室中の学生が「はい」と答えた。

「本当に？」

そう言いながら教授は、教壇の下からバケツいっぱいの砂利をとり出した。

そして砂利を壺の中に流し込み、壺を振りながら、岩と岩の間を砂利で埋めていく。そしてもう一度聞いた。

「この壺は満杯か？」

## Step5 自分が幸せになる 優先順位付け

学生は答えられない。

一人の生徒が「多分違うだろう」と答えた。

教授は「そうだ」と笑い、今度は教壇の陰から砂の入ったバケツを取り出した。それを岩と砂利の隙間に流し込み、三度目の質問を投げかけた。

「この壺はこれでいっぱいになったか？」

学生は声を揃えて、「いや」と答えた。

教授は水差しを取り出し、壺の縁までなみなみと注いだ。彼は学生に最後の質問を投げかける。

「僕が何を言いたいのかわかるだろうか？」

一人の学生が手を挙げた。

「どんなにスケジュールが厳しい時でも、  
最大限の努力をすれば、いつでも予定を  
詰め込む事は可能だということです」

## Step5 自分が幸せになる 優先順位付け

「それは違う」と教授は言った。

「重要なポイントはそこにはないんだよ。  
この例が私達に示してくれる真実は、  
大きな岩を先に入れないかぎり、  
それが入る余地は、その後二度とない  
という事なんだ」

「君たちの人生にとって”大きな岩”とは何だろう」と教授は話し始める。

それは、仕事であったり、志であったり、  
愛する人であったり、家庭であったり、  
自分の夢であったり...。

ここで言う”大きな岩”とは、  
君たちにとって一番大事なものだ。

それを最初に壺の中に入れなさい。  
さもないと、君達はそれを永遠に失う事になる。

## Step5 自分が幸せになる 優先順位付け

もし君達が小さな砂利や砂や、つまり自分にとって重要性の低いものから自分の壺を満たしていけば、君達の人生は重要でない「何か」に満たされたものになるだろう。

そして大きな岩、つまり自分にとって一番大事なものに割く時間を失い、その結果それ自体失うだろう。

“重要ではない何か”に人生を奪われたままでいいはずはないですよね？

あなたの人生を満たす“大きな岩”は、あなたを幸せにしてくれるものでなければ、意味がありません。

ぜひ、「自分が幸せになる優先順位」を付けてください。

## コラム 時間の考え方

---

ここで、時間についての考え方を1つ、お伝えします。  
時間についてお伝えする前に、ちょっとお金についてお伝えしますね。

使うお金（支出）には3種類あります。  
それが「消費」「浪費」「投資」です。

お金がたまる人は、この3つの配分に黄金比があります。  
それが

消費70%：浪費5%：投資25%

だそうです。  
時間も、実はお金と同じ考え方ができます。

○消費時間　：　日々の生活に欠かせない時間

- ・ 着替える
- ・ お風呂に入る
- ・ 食事をする

など

## コラム 時間の考え方

---

○浪費時間 : 無駄遣いの時間

- ・ついスマホでゲームをしてしまった
- ・ママ友とばったり会って、人の悪口に付き合わされた

など

○投資時間 : 未来の自分のために今の自分が使う時間

- ・ジョギングする (健康管理)
- ・資格の勉強をする (仕事のスキルアップ)
- ・子どもとしっかり遊ぶ (良好な家族関係の構築)

など

この3つの時間を

**消費時間70% : 浪費時間5% : 投資時間25%**

この配分になるようにすると自分の将来への”時間投資”が上手くできるようになり、未来の時間が増えます。

## コラム 時間の考え方

---

具体的に割く時間としては、

24時間－8時間（睡眠時間）＝16時間（1日の活動時間）

消費時間70％ ＝ 672分（11時間12分）

浪費時間5％ ＝ 48分

投資時間25％ ＝ 240分（4時間）

になります。

つまり、1日48分は、“使途不明時間”があってもいいんですね。なんでもかんでも切り詰めると、余裕がなくなって苦しくなります。

“48分は消えてもいい時間”と考えておくのも、時間に余裕を持たせるには有効です。

また、「消費時間」なのか「投資時間」なのかは、  
**“あなたがどういう時間を過ごしたいのか”**  
によっても変わってきます。

## コラム 時間の考え方

---

「子どもと関わることは義務」と考えていらっしゃるなら、それは”消費”の時間です。

が、「子どもと関わるのは、将来的に良好な家族関係を保つための重要な時間」と考えていれば、それは”投資”の時間になります。

同じ事象でも、時間の使い方が変わります。  
このあたりもぜひ考えてみてくださいね。

# 時間をつくる 7つのステップ

## Step6 仕組化

## Step6 仕組化

---

ここまで以下のステップをお伝えしました。

Step1 信じる

Step2 ゴールを決める

Step3 現状把握

Step4 行動の断捨離

Step5 自分が幸せになる優先順位付け

ここからはStep6「仕組化」です。

Step4「行動の断捨離」であなたがやらなくていいことは手放しました。

Step5「自分が幸せになる優先順位付け」で何を大事にしたらいいかもわかりました。

ここからは、ちゃんと大事なことに取り組めるように仕組化していきます。

つまり「環境を整えて習慣化していく」ということです。

## Step6 仕組化

---

Step5で多くの人は「重要かつ緊急」と「重要ではないけれど緊急」の2つにかかりっきりになることをお伝えしました。

何もしないでいると、“緊急な事”に振り回されてしまうのです。

では、どうすれば、「重要な事」に時間を使えるようになるのでしょうか？

実は、やることはとってもシンプル。

“重要だけど緊急ではないもの”に取り組む時間を、そもそもスケジュールに先に入れてしまいましょう。

たったそれだけ？と思うかもしれませんが。

でも、この1年のうちで、重要なことにいくつ取り組みましたか？1週間に1つ、重要なことに取り組んだとしたら、50個以上はできます。1か月に1つでも、12個。

この1年で重要なことにいくつ取り組めたか、答えられなかったあなたは、“重要なこと”を優先的に取り組めていないのです。

まずはスケジュールに入れる。そこから始めてみてください。

## Step6 仕組化

---

あなたが使いたい時間を予約する（スケジュールする）。そして、それを崩さなくていいような日常を「繰り返す」。これができて初めて「仕組化」に成功できたと言えます。

でも、ここで大きな**落とし穴**があります。

それは「**人間は基本的に三日坊主**」ということ。  
（あれ？私だけですかね？笑）

人にはホメオスタシスといって、“一定を保つ”という生理的機能が備わっています。

体温がほぼ一定に保たれているのも、心拍数、脈拍、血糖値が一時的に運動や食事で上昇しても、元に戻って一定になるのも、この“ホメオスタシス”のおかげです。

体温を保つのも同じように、生活スタイルとか、考え方とか、性格とか。

それも一定に保とうとするわけです。

## Step6 仕組化

---

朝と夜で性格がまったく違う別人になっていたら、  
ちょっと怖いですよね笑

これは行動にも当てはまります。

つまり、いきなり今までと全く違うスケジュールで生活  
しようとする、大きなストレスを感じるわけです。

例えば、お正月に今年の抱負を書いたとしましょう。

今年こそは、、、

- ・ 部屋をきれいに保つぞ。
- ・ 子どもに怒らない笑顔のママでいよう。
- ・ 自分のやりたい事をやって、
- ・ 仕事のために新しいことを学んで、
- ・ 健康に気を使って、
- ・ 家族を大事にして、
- ・ 料理も手抜きしないで作って、
- ・ 丁寧な暮らしをしたい、、、、、、

## Step6 仕組化

---

あれもこれもしようと計画を立てて、ほとんどの場合、  
残念ながら続いた試しがないと思います。

（はい。私は続きません！！）

お正月に抱負をたてて、翌日から

- ・ 仕事のための勉強を朝やる
- ・ 昼休みには子どものために子育てコーチングを勉強する
- ・ 栄養バランスを考えた夕飯を作る
- ・ 夜は子どもと一緒に楽しくご飯を食べる
- ・ お風呂上りにはちゃんと遊んであげる時間をとる
- ・ 毎日笑顔で一緒に寝る

頭の中でこんな完璧な計画を立て、それを実行しようとする。  
そうすると、、、 1、2日で挫折します笑。

想像しただけで、なんだか息切れしそうじゃないですか？

で、なし崩し的にお正月の抱負は忘れ去って、同じような  
時間の無い日々をセカセカと繰り返すようになるわけです。

## Step6 仕組化

---

だからこそ。「仕組を作る」大原則。それが

**作るのは1つつ。**

やりたい事、やるべきことは山のようにたくさんあると思います。

でも、ぐっところえて、環境を少しずつ整えて習慣化していくんです。

無理なく続けられる仕組みを作るためには1つつ新しいことに取り組んでいくわけです。

まずは1つのことに取り組む。

習慣化したら、また次。

習慣化したら、また次。

一気に新しいことに取り組むことはできません。

1つつ新しい行動をとる、続けるようにしましょう

## コラム 無意識のチカラ

---

Step6で「仕組化」とそのための「習慣化」についてお伝えしました。

”習慣”とは、意識しなくてもやれるということです。

例えば、

- ・トイレに行ったら手を洗う
- ・外から帰ったら手洗い、うがいをする
- ・寝る前には歯磨きする

、、、これ、逆にトイレから出て手が洗えなかったら、なんとなく気持ち悪くないですか？

家に帰って、子どもが手洗い・うがいをしないでいるとイライラしません？

寝る前に歯磨きしないと、なんとなく1日が終わった感じがしなくないですか？

ハーバード大学ビジネススクールの名誉教授ジェラルド・ザルトマン博士らの研究によると、人間の行動の95%は無意識によって動かされていることがわかっています。

## コラム 無意識のチカラ

---

この「95%」という数字は大きすぎると指摘する研究者もいるようですが、それでも7割から8割の意思決定が無意識で感じていること、思っていることに強い影響を受け、下されているという考えが脳科学の分野では主流のようです。

そしてこの「無意識」というのは、“脳の省エネ”をするために人に備わった機能です。

脳の重量は、体全体の重量の約2%。  
たかだか2%を占めるにすぎないにもかかわらず、  
全エネルギーの約18%を消費するそうです。

そして、タンパク質や脂肪をエネルギーにできる筋肉と違って、脳がエネルギーにできるのはグルコース（ブドウ糖）だけ。

むかし、昔。人類が生まれたころ。  
安定的に食にありつけるとは限らなかった時代。  
そんな時代に、グルコースしか受け付けない脳で、生命を維持するためには、脳を省エネモードにする必要があったわけです。

## コラム 無意識のチカラ

---

それが考えなくともできる

### 無意識。

上手く習慣化して、無意識で行動できる仕組みを作れば、後はずっと省エネモードです！

# 時間をつくる 7つのステップ

## Step7 維持する

## Step7 維持する

---

さて、ここまでで時間をつくるためのステップとして以下をお伝えしました。

Step1 信じる

Step2 ゴールを決める

Step3 現状把握

Step4 行動の断捨離

Step5 自分が幸せになる優先順位付け

Step6 仕組化する

今回は最後のステップ。

Step7 「維持する」です。

要するに、

- ①作った仕組が上手く回っているかチェックする。
- ②暮らしの変化に合わせて仕組を調節する。

ということ。

## Step7 維持する

---

### ①作った仕組のチェック

1つずつ行動を変えて、時間をつくっても、最初から「完璧」というわけにはいきません。  
仕事でも「PDCA」ってよく聞くとおもいます。

### Plan Do Check Action

ですね。

計画して、実行して、検証して、修正してまた実行する。  
このサイクルを上手く回すことが重要。

時間を創るときも同じです。

やってみて、うまく行ったこと、上手く行かなかったこと。  
これを検証して、修正して、またやってみる。

重ねていくことで、より良い「あなたの時間」を作ることができます。

そこで、チェックリストを用意しました！

今まで紹介したステップを改めて出来ているか、チェックしてみてくださいね！

## Step7 維持する

---

### <チェックリスト>

①自分を信じているか？

☐ 「時間を創ることができる」

「自分はやりたい事をやって良い」

と自分を信じ、自分に許可が出せているか？

②ゴール設定ができているか？

☐ 「自分が欲しい状態」を言語化できているか？

③現状把握しているか？

☐ 日常的に行っているタスクは全て書き出してあるか？

☐ それぞれのタスクに何分かかるか把握しているか？

④行動の断捨離を実行しているか？

☐ やらなくていいことをやっていないか？

☐ 行動するのに邪魔になる習慣をやっていないか？

☐ 人に任せているか？

## Step7 維持する

---

⑤優先順位をつけているか？

☐自分にとって大事なことは何かわかっているか？

☐緊急のことに邪魔されていないか？

⑥無理ない習慣にできているか？

☐大事なことに使うための時間をスケジュールに組み込んでいるか？

☐一気に変えようとしていないか？

⑦チェックする体制はできているか？

☐やりっぱなしになっていないか？

☐成果が上がったこと、上がらなかったことの確認をしているか？

☐チェックリストを用意できているか？

※このチェックリストだけではなく、あなたの幸せの基準にあったチェックリストを作ってみてくださいね！

## Step7 維持する

---

②暮らしの変化に合わせて仕組を調節する。

仕組化してあなたのやること、やりたい事をスケジュールにできました。

日常的に繰り返すことで、習慣化もできました。

環境が整いました。

上手く回っていることもチェックできました。

環境が整ったなら、習慣化したなら、もうそのまま何もしなくても維持できるんじゃないの？

と思われたかもしれません

が、残念ながら、自分のいる環境が「全く変化しない」ということはあり得ません。

例えば、子ども。保育園から小学校に進学する。

すると、自分の生活リズムも変わりますよね？

自分にとってのいい環境、余裕のある時間を生み出す仕組みを維持するためには、「変わらないように変える」ということが必要になります。

## Step7 維持する

---

ある お蕎麦屋さんでは、その日の天気や気温、湿度によって、そばをこねる時の水の量を変えているそうです。

というか、変えないと、お客さんの味の感じ方が変わってしまうそうなんです。

お客さんに「いつもおいしいね」と言ってもらうために、水の量を毎日変えている。

これが、「変わらないように変える」ということです。

あなたの環境も「変わらないように変える」ことで、時間に余裕のある整った環境を維持してください。

# おわりに

---

最後に、大切な話をお伝えしたいと思います。

「死ぬ瞬間の5つの後悔」という本をご存じでしょうか？  
終末ケア施設の女性介護士が、多くの方を看取ってきた  
経験から、死ぬ瞬間の最期の言葉をまとめた本です。  
この本によると、5つの後悔とは

- ・ 自分に正直な人生を生きれば良かった
- ・ 働きすぎなければよかった
- ・ 思い切って自分の気持ちを伝えればよかった
- ・ 友人と連絡を取り続ければよかった
- ・ 幸せを諦めなければよかった

の5つだそうです。

私はこれを読んだ時、「全部同じことを言っているな」  
と思いました。それが

**自分を大切にすればよかった。**

結局は、この1つのことしか言っていないなと思ったんです。

# おわりに

---

- ・自分を大切にしてい、  
気持ちに正直な人生を過ごせばよかった。
- ・自分を大切にしてい、働きすぎなければよかった
- ・自分を大切にしてい、ちゃんと自分の  
気持ちを伝えればよかった
- ・自分を大切にしてい、  
友人との人間関係を大切にすればよかった
- ・自分を大切にしてい  
幸せを諦めなければよかった

で、「自分を大切にする」って、どういうことでしょう？  
あくまで私の考えですが、「大切にする＝愛する」だと思っています。

じゃあ、「愛」ってなに？  
ってことになると思うんですが、、、  
これまた、難しいですね笑

# おわりに

---

ですが、心理学の精神分析という考え方では、愛の定義が決まっています。それは

**愛とは相手のために、相手本位に時間を与えることである。**

これは心理カウンセラーの林恭弘先生が著書の中で書かれています。

## **相手の為に時間を与える**

それが”愛”なんですね。  
ということは。

「自分を大切にすればよかった」  
＝自分を愛すればよかった  
＝自分で自分の為に、時間を与えればよかった

そう。  
結局は、人生の最期に後悔するのは、  
「自分の為に時間を使うことができなかった」  
ということなんです。

# おわりに

---

母として。

妻として。

社会を構成する一員として。

周りに貢献することは、とても尊い事です。

でも、周りを優先するあまり、あなたがあなたの  
**人生の脇役になる必要はない**のです。

自分の人生ですから。

主役でいる権利も、価値も、あなたにはあります。

失った時間は、永遠に戻ってきません。

でもこれからの未来の時間は、あなたがどんな行動と  
引き換えるのか選ぶことができます。

ぜひ、未来の時間を取り戻して、  
あなたの人生の主役を取り戻してください。