

時間の使い方

「時間がない!」と思ったことはありませんか?時間は全員に平等に与えられています。誰にとっても1日は24時間ですし、1秒の長さも決まっています。同じ時間を過ごしているのに足りないと感じてしまうのは、時間をうまく使えていないからだと思います。限られた時間をどのように活用すれば時間にゆとりができるのか調べてみました。

時間の使い方に関する本や記事は山のようにあります。やはり時間の使い方に悩みを感じている人は沢山いるし、時間管理はとても難しいです。その中で、みなさんの参考になるかなと思った「時間の使い方がうまくいかない理由」をいくつか紹介します。

1. 常にぎいぎいで行動しているから

最初は時間に余裕があるため「まだ大丈夫だろう」とすぐには取り掛からず、スタートを先延ばしにし続けてしまいます。そして締め切りが迫ったギリギリのタイミングになり、焦って行動することになるのです。ギリギリでの行動は、目の前の課題をとりあえずこなすだけになり、抜けが出てきます。例えばテスト勉強にあてはめると、身につまされませんか?まだテストまで2週間ある、1週間あるとテスト勉強の着手を先延ばしして、直前になって慌てて提出物だけして終わってしまうパターンです。ギリギリの準備では十分な対策をとることができません。

2. 優先順位ができていないから

限られた時間の中で、物事を順序よく進めるためには、優先順位を把握することが重要です。優先順位がはっきりしていないと、今やらなくてもいいことに手を出したり、その時の気分でやることを決めたりしてしまいます。その結果、無駄な時間を使うはめになり、その後のスケジュールにも悪影響を与えてしまうのです。休憩を先にとってゲームやテレビを先に優先し、肝心の勉強時間が無くなってしまったり。本当は苦手科目から勉強スタートした方がよいけど、好きな教科から始めてしまうなど。苦手な事ほど腰が重くなる気持ちはすごくよくわかります。でも、先延ばしした結果、余計ピンチに陥ります。ダラダラと先延ばしにすると、やりたくない気持ちがどんどん大きくなり、それがストレスに変わるケースもあります。

3. 先読みができていないから

先々を見越して計画を立てている人は、今やらなければ後で困るとか、今これだけしておけば余裕が生まれるということが意識できています。先々というのは、何カ月も先を見通した長期の計画もあれば、今日一日の短期の見通しもあるでしょう。日々の生活においても、ちょっと先を見据えて行動することで、時間に余裕ができます。朝の登校時間を例に考えてみましょう。ぎりぎりの人には急ぐようにと声掛けをします。すると「あと1分あるから大丈夫」、「あと20秒あるから間に合う」という返事が返ってくるのがよくあります。このように返す人は、ただチャイムまでに教室に入ることまでしか見ておらず、その先を考えていません。手洗いもせず汗だくで駆け込んだ状態では、先生の連絡をしっかりと聞くことも難しいでしょう。朝の支度もできないから、忘れ物があるかどうか確認できませんし、朝読の準備もできていません。余裕をもって登校し、落ち着いて先生からの連絡を聞き、スムーズに朝読を開始する人と、ぼーっと席に座って汗が引くのを待って過ごす人。毎朝の10分の使い方が大きな差になっていると思いませんか？時間にゆとりを持てるかどうかは、どれだけ先を見越した行動ができるかによって変わります。

4. スキマ時間を無駄にしているから

スキマ時間とは、学校の昼休み、帰宅後すぐなど、寝る前の時間などの少しの時間のことです。時間がなくてやりたいことが出来ない人は、スキマ時間を上手く使うことで、自分の時間を増やすことができます。例えば、ある授業の終わりに、5分程度の課題の記入時間を設けているとします。この時に、さっと振り返りを記入し始めるのか、「後でするから」と考えてぼーっとして休憩をするのか、どちらを選びますか。提出に間に合えばよいと思っているのかもしれませんが、まとめて後ですること余分に時間がかかるし効果も薄れます。みんなの周りを見てみてください。休み時間のちょっとした時間に単語帳を開いていたりして頑張っている人もいます。英単語や漢字などの暗記にはスキマ時間の活用が有効です。5分、10分の積み重ねが大きな力となります。スキマ時間を利用すると無駄なく時間を使えるようになり、充実感も得られます。

「時間の使い方がうまくいかない理由」を4つ紹介しましたが、思い当たることがあったのではないのでしょうか？これから受験までの時間は全員同じです。そう長くはない時間を有効に使っていくには日々どのように過ごせばよいのか、もう一度よく考えてみましょう。光陰矢の如し。あつという間に日々は過ぎ去ります。時間の使い方を制するものは受験を制す！とも言えると思います。これから先は焦ったり不安になることもあると思いますが、心の余裕を生むためにも、上手に時間を使えるようになりたいですね。