

時間は自分だけのもの 74



死を迎えた時、自分の人生は幸せで、やりたいことが十分できたと笑顔で死ぬ。そんな人生になって欲しいものです。そのために、大切なのは、自分の時間をどう有効に生かしていくかです。時間は、天からあなたに、与えられたものです。人生の時間をどう使うかは、あなた次第です。

個人差がありますが、もしあなたが85歳まで、生きたとしたら、生まれて死ぬまでの時間は、744600時間(24時間×365日×85歳)です。これが天から与えられた時間です。私は、今61歳だから、残りの時間は、210240時間(24時間×365日×24歳)になります。

しかし、この時間の中に、寝ている時間も入っていますので、実際に使える時間は、8時間睡眠と考えた場合は、先ほどの数字のおよそ三分の二になります。

あなたは、1日の時間、1週間の時間、1ヶ月の時間、1年の時間、人生の時間をもう一度振り返って見て下さい。あなたが願っている時間の活用が、できていますか。

思い通りに、時間の活用が出来ている人は、大変良いことだと思います。出来ていない人は、もう一度自分の時間を見直し、あなたに合ったもっと有意義な活用の仕方を、考えてみて下さい。時間を味方に付けるのです。

世の中の多くの人は、自分の仕事や生活に、毎日追われ続けているように感じます。それも生きていく上で必要なことです。しかし、時間は、自分だけのものなのです。時間には、限界があります。時間に対する意識を持ち、質の高い時間の活用を図ることで、さらに満足する人生へと変わってくることでしょう。



心の余裕 143



朝から食事の用意・片付け、歯磨き・洗顔、布団の片付け、保育園・学校への準備、洗濯・洗濯物干し、台所の片付け、ゴミ出しなど大忙しです。終われば慌てて学校・職場へ急行する。こんな毎日を過ごしている人も多いと思います。

このように時間に追われる生活は、朝だけに限ったことではありません。実は、家庭や職場などにおいて、一日中時間に追われる生活をしている人も、少なくありません。

そんな毎日では、次のことが起こります。

- 自分自身の心や身体が疲れ切ってしまう、病気になったりします。
- 家庭や職場でのコミュニケーションが出来なくて、いろいろなトラブルが起こります。
- 慌てることで、大きな事故が起こります。
- アイデアを考えたり、いろんなことに挑戦できなくなります。
- 周りの人に対する気配り・心配りができなくなります。

時間に追われ、いろいろなことが起こった後で、悔やむことがないように、しなければなりません。

問題の解決には、心の余裕を持つことが重要です。

そこで、ゆとりの時間を確保し、時間に追われることがないようにします。少しホッとする時間、少しの休み時間をたくさん持つようにします。

そうすれば、心と身体を休ませることができ、いろいろな人の話をゆっくり聞いたり、見通しを持って行動することができます。

慌てて失敗することがなくなります。

そのためには、次のことに心がけるといいでしょう。

- ☆ 時間の使い方を見直し、能率的効果的に時間を活用する。
- ☆ 自分が抱え込んでいるやるべき事を家族・同僚等で、分担する。
- ☆ 一日・一週間のやるべき事を整理し、計画的に処理をする。
- ☆ 朝起きの時間を少し早く起きて、早めにやることを済ませる。
- ☆ 慌てて行動するクセをなくし、余裕を持ち行動するようになる。

どれか一つでもいいから、取り組んでみては、いかがでしょうか。ぜひ日頃から心の余裕を持ち、行動できるようになりたいものです。



5分前集合で気分爽快 148



デートの時、相手が約束の場所に、約束の時間になっても来ませんでした。その後心配して、10分待っていたら、遅れてやってきました。

こんな相手をあなたなら、どう思いますか。

- 何かの事情があったのだから、何とも思わない。
- 遅れてくるなら、せめて電話でもして欲しい。
- 電話もせずに、平気で10分遅れてくるので、こんな相手では心配だ。

何とも思わない人もいるかもしれませんが、遅れてくることに対して、多くの人は、あまりいい気持ちはしないと思います。どうしても電話できない事情があれば別ですが、遅れてくる場合は、遅れる理由を電話で、知らせるべきです。

この例のように、待ち合わせ、会議、イベント、訪問、講演会など、いろいろな人が集まります。こんな時に、よく遅れてくる人がいます。なかには遅れてきても、平気な顔をしている人もいます。

約束の時間、決められた時間を守って、集まることは、人としてとても大切なことです。遅れてくることで、皆に迷惑をかけることになり、皆の貴重な時間を奪うことになります。いつも時間を守れない人は、誰からも信頼されません。

余裕を持って、5分前には集合できる工夫が必要です。どんなことが起ころうと、どんな状況になろうと、5分前集合ができるように、見通しを持ち、日々努力を継続してみてください。

5分前集合が、確実にできるようになれば、自分自身の心の余裕が生まれ、気分が爽快になります。自分だけでは、ありません。他の人も気持ち良い対応ができます。必ずあなたの信頼も高まることでしょう。

時間に追われる人から、時間を上手に使いこなす人に、変わっていきましょう。諺に「時は金なり」とあるように、時間はとても大切なのです。



今この瞬間を大切に生きる 166



日常の生活の忙しさ、仕事の忙しさで、毎日を慌ただしく生きている人が、多いように思います。時間が過ぎるのは早すぎて、気がつけば一分、一時間、一日、一ヶ月、一年と、過ぎていきます。

人は、普段時間をあまり意識していません。
そして、いつまでも自分は、生きていることができると思っています。

しかし、死を意識して時間を考えると、時間が過ぎるとともに、刻々と死に近づいています。

黒澤明監督作品に、「生きる」があります。
三十年間無欠勤の市役所の市民課長が、自分が癌に冒されていることを知ります。
暗い気分の中に、さらに息子夫婦から冷たい仕打ちを受けます。
その後、事務員の女性と知り合い、今まで、ただマンネリに仕事をしていた自分を、強く反省します。

初めて死と直面し、人間としての真の生き甲斐を悟るのです。
その後、市民課長は、仕事に没頭します。
なかでも公園建設に力を入れ、いろいろ困難な事が起こる中、願いを叶え、ついに公園を完成させます。
最後は、雪が降る夜、公園のブランコに座り、「ゴンドラの唄」を口ずさみながら、やすらかに息を引き取ります。

このように人は、死に直面しないと、なかなか今この瞬間を大切にすることが、難しいのかもしれない。
しかし、死と直面した時には、もう遅いのです。

**今この瞬間を大切に、なすべき時に、なすべき事をしているという気持ちで、生きることができれば、毎日が充実したものとなるでしょう。
自分の命は、今日しかないという気持ちで、生きましょう。**

一分、一時間、一日、一ヶ月、一年の今この瞬間を大切に、この瞬間を積み上げていきましょう。



就寝前に楽しみを想像しよう 225



就寝前に、あなたは、どのようなことを考えますか。
ひよとして、今日失敗をしたこと、嫌だったこと、上手くいかなかったこと、苦しかったこと、悲しかったことなどを、考えていませんか。

- 明日のプレゼンに失敗したら、何と言いつをしようか。
- 営業成績が悪くて、給料が少なくなつたら、妻から怒られるかもしれない。

今まで述べた考えは、マイナスの考えです。
マイナスのことを考えると、潜在意識にマイナスが、インプットされます。
そこで、ますます悪いことが、起こつたりします。

就寝前にマイナスなことを、絶対考えないで下さい。
就寝前にプラスの楽しみを、想像するようにしましょう。

- ☆ プレゼンが上手いって、上司からほめられているシーン
- ☆ テストの点数が予想より、大きく上回っていて、大喜びをしているシーン
- ☆ 工事の問題点をクリアして、順調に工事が進んでいるシーン
- ☆ 旅行に行き、いろいろな所を見学し、感動でいっぱいシーン
- ☆ 財布の中のお金が、少しずつ増えて、満足しているシーン

こういった楽しみを、イメージしながら、眠りにつきましよう。
潜在意識に、プラスのことが、インプットされます。
それで、いつか必ずイメージ通りのことが、起こるでしょう。

床についてから、目をつぶって、少しの時間を使って、楽しみを想像ましよう。



人生の限られた時間を有効に 452



人は、生まれてから死ぬまで、時間と関わっています。
生まれてから死ぬまでの時間は、限られています。

諺に「光陰矢の如し」があります。
光は日、陰は月、光陰で月日(時間)を意味します。

時間は飛んでいく矢のように、速いものだということです。
月日の経つのはあっという間で、二度と戻ってこないから、無為に送るべきではないと戒めています。

人生は本当に短いです。
年を重ねていくごとに、確かに時の流れるスピードが、速くなっている気がします。

たとえば、十歳の人にとっての一年は、人生の十分の一ですが、五十歳の人にとっては、人生の五十分の一でしかないという説があります。
年齢が五倍違えば、時間の速さも五倍に感じるというわけです。

哲学者のポール・ジャネは「時間の心理的長さは、年齢に反比例する」と指摘しています。
それはたぶん大人になればなるほど、経験から得られる刺激が減っていくからかもしれません。

生きている間の時間は、思っているより少ないのかもしれませんが。
時間の扱い方に対する責任はすべて、あなた自信にあるのです。

日々諺の意味を意識しましょう。
自分の人生の限られた時間です。
時間を有効に使って、悔いが残らないように、充実した人生にしていきましょう。



慌てないで時間はあるから 527



毎日を慌ただしくしている人を見かけることがあります。
とにかくソワソワしているのです。

そんな人は、口癖のように「時間がない、時間がない」という言葉を連発します。
しかし、時間がない、時間が足りないという前提で仕事などをすると、本当に時間が不足することになります。
また、時間がないので、慌てて仕事を進めて、雑な仕事になりいい仕事はできません。

仕事の最中にずっとイライラしていて、いいことは一つもありません。
慢性的な時間不足思考の渦に、巻き込まれているのです。
こんな人に、新しい仕事を頼むと、「時間がありません」と断る傾向にあります。

「時間がない」と口癖になっている人、時間がないとすぐ考えてしまう人は、自分の心から「時間がない」を追い出しましょう。

本当は、あなたは十分時間があるのです。
時間がないと、かっぴに思い込んでいるだけなのです。

「時間は、ある」と心の中に、刻み込みましょう。
そして、忙しい時には、あえて「時間は、ある」と言葉に出して言ってみましょう。
いいことがたくさんあるはずですよ。

- ☆ 自分自身が、元気になる。
- ☆ 慌てないで落ち着いて、取り組むことができる。
- ☆ 時間の有効な活用方法の智恵を出し、一つ一つ丁寧に進めることができる。
- ☆ 冷静な判断ができ、的確に行動できる。
- ☆ イライラ感がなく、周りの人に対しても、良い影響を与える。
- ☆ ゆとりがあるように見えるので、多くのチャンスがやってきます。

本当は時間には限りがありますが、考え方次第で無限に活用できるのです。
そう考えれば、誰にでも時間があるのです。

どんな時も、慌てないで下さい。
時間があるから、大丈夫なのです。



時間をもっと大切にしよう 816



『時は金なり』、という諺（ことわざ）があります。

時間はお金と同じように、非常に貴重なものなので、無駄に浪費してしまうことなく、できる限り有意義に使いましょう、といった意味合いの言葉になります。

この『時は金なり』という言葉は、英語から来ています。英語の『Time is money (タイム イズ マネー)』が、語源になります。この言葉もおそらく一度は、聞かれたことがあるんじゃないでしょうか？

この『Time is money (タイム イズ マネー)』を言ったとされるのが、アメリカ合衆国建国の父の1人で、100ドル札紙幣の肖像画にも描かれている、政治家・作家・物理学者として、多方面で活躍した、ベンジャミン・フランクリンという人です。

この言葉の由来になっている話を、紹介します。

フランクリンは、若い頃書店を経営していたことがありました。その店で、あるとき男性客が「この本を買おうと思うが、2ドルは高すぎる。少し、まけて欲しい。」と店員に、値下げを求めました。

本の値段を決める権限などない店員は、奥の事務室にいるフランクリンを、呼びに行きました。間もなく店内に現れたフランクリンは、値下げに応じるどころか、逆にこう言ったのです。「この本は、2ドル50セントになります」

男性が「値段を下げるどころか、上げるというのは、どういうことか」と詰め寄ると、フランクリンは、次のように答えたのです。「あなたのせいで、数分といえども、私は貴重な時間を、台なしにしました。その分を請求させていただこうと、思ったのです。」

時間は、お金以上に、尊いのです。

失ったお金は、取り戻すことができますが、失った時間は、取り戻すことができません。

何気なく生きていると、時間はいくらでもあるように、つつい錯覚しやすいのが、私たち人間です。でも、誰でも知っているように、命が有限である以上、時間も決して無限ではなく、有限で貴重なものなのです。

**時間を大切にしないのは、人生を大切にしないのと同じです。
貴重な時間を、有意義に過ごして、人生を充実させましょう。**

「時間は十分ある」と言おう 858



毎日の生活や仕事に追われて、慌ただしい毎日を過ごしている人が、多いと思います。そんな人は、つい「時間がない」、という言葉、連発してしまいます。

時間がない、時間が不足している、という心理状態で、行動しても上手くいきません。毎日が、時間に追われているようで、イライラが増してきます。慢性的な時間不足感思考の渦に、巻き込まれているのです。

アメリカの鉄鋼会社の社長で、大成功した人の話を、紹介します。

若い社長の頃に、一人の経営コンサルタントから、「忙しくならない、とっておきの方法を教えます」と、次のアドバイスを受けました。

**「時間は十分ある」と、自分に言い聞かせて下さい。
そして、次の三つのことを、実行して下さい。**

- ①まず、明日やることを、6つ書き出して下さい。
- ②次に、それらに、優先順位の番号を、ふって下さい。
- ③あとは、明日、その番号の順番に、実行して下さい。

若い社長は、このアドバイスに従って、毎日時間は十分あると思い、計画を立て一つずつ仕事を丁寧に、進めていきました。

その後鉄鋼会社は、世界最大規模の鉄鋼会社になり、アドバイスを実践した社長は、鉄鋼王と呼ばれるように、なりました。

社長は、お世話になった経営コンサルタントに対して、感謝の気持ちを伝えるとともに、大金をプレゼントしました。

「段取り」に、しっかり時間をかけることによって、「自分にも十分時間はある」と、気づくことができるのです。

**「時間は十分ある」と、言いましょう。
「時間は十分ある」と、自分に言い聞かせましょう。**

**気持ちが穏やかになり、余裕が生まれてきます。
焦る必要や理由は、何もないのです。**

