

「時間の使い方」のお悩み別に解決!

# 時間に追われない人になる

つい仕事を抱え込む、余計な気苦労が多い、ダラダラ過ごして後悔しがち—時間の使い方が苦手な人も、これで

仕事を抱えてしまう人は…

## 人に任せて負担を減らす習慣

「お願いしたら迷惑かも」「自分でやったほうが早い」はNG。正しい任せ方をお願いすれば、自分も周りもラクになる

習慣 11

手渡す仕事  
内容と量の  
全容を伝える

行き違いを防ぐには、作業の内容と量を正確に伝えること。「内容と手順、進捗状況を見える化し、情報をきちんと共有しましょう。」

習慣 10

任せたら  
口出し不要。  
感謝の思いを

任せた後にあれこれ口出しするのは、相手を疑う行為。直してほしい点は、「ありがとう、こうすればもっとよくなるかも」とお願いを。

習慣 09

任せる相手を  
信頼する

仕事を抱え込んだままでは、いつか必ず行き詰まる。相手を信頼し、任せることは、長い目で見ると自分にとってプラスだと心得て。

ダラダラしてしまう人は…

## 後悔を減らす習慣

ついダラダラと時間を過ごしては自己嫌悪に陥ってしまう…日々のちょっとした工夫で後悔のない過ごし方が可能に。

習慣 14

即決する  
クセをつける

決断のスピードを上げるには、即決するクセをつけること。「ランチのメニューを20秒で決める」など、日常生活のなかでトレーニング。

習慣 13

後悔を生むものから  
距離を置く

「それをやってしまったら？」と自問し、状況をリアルにイメージ。「やらなくてよかった」など小さな成功体験で、時間とうまく付き合えるように。

習慣 12

時間どろぼうの  
正体に気づく

自分の時間をムダに奪う「時間どろぼう」の行動を減らそう。「1日の行動をすべて紙に書き出し、ムダの正体を洗い出して。意識が変わります。」

余計な気苦労をする人は…

## もめる時間を減らす習慣

「女性は特に、余計な気苦労で時間をムダにしがち傾向が。感情的な対応を避け、意見を伝えるコミュニケーションを」

習慣 17

相手と  
信頼関係を  
築く時間を持つ

相手との信頼関係があれば、多少行き違いがあっても、感情的なトラブルはなりにくい。自分から積極的に関わり、関係を深めて。

習慣 16

決まったことは  
証拠に残す

言った・言わないのトラブルを防ぐには、証拠が重要。会議や打ち合わせの簡単な議事録をメールで送るなど、文面にして相手と共有して。

習慣 15

仕事を  
達成することに  
意識を向ける

ネガティブな感情に左右されて時間をムダにするのは不毛。「目的は、仕事を達成すること」という意識を常に持つておくこと。

## 時間の使い お悩

焦って失敗し

## 落ち着きを 取り戻す

「焦った状態では、心に余裕がなまず、気持ち落ち着け

習慣 03

残り時間から逆算して  
時間配分する

心が落ち着いたらスケジュールを立て直し。やるべきことを細分化して具体的なタスクに落とし、残り時間から逆算して割り振ろう。

習慣 04

完璧主義にならない

「完璧にやらない=手抜き、ではありません。納得できるクオリティのレベルを少し下げ、「できない日もあるよね」と自分を緩めて」

仕事をはかど

## 要領が 良くなる

「このタイプは、苦手なことをやるべきことを明確にし、優先

習慣 07

苦手な仕事は時間を  
決めて取り組む

後回しにするほど億劫になり、焦りの原因に。「いつ、どれくらい時間をかけてやるか」を前もってスケジュールに組み込んでしまおう。

習慣 08

すきま時間にできる作業の  
「定番」を決めておく

メールチェックや企画の考案、ニュース記事を読むなど、すきま時間の長さに応じてできる作業を、あらかじめ決めておこう。

# なる 17 の習慣

お悩み解消! 時間のゆとりを生み出す17のテクを紹介します。取材・文/西尾英子

この人に聞きました

マザーリーフ代表  
榎原陽子さん



愛知県生まれ。同志社大学経済学部卒業後、ANAに入社。2001年に退職し、社会保険労務士の資格を取得、翌年開業。06年に企業向けスタッフ教育事業などを手がける、マザーリーフを設立。著書に「時間に追われないための小さな習慣」(青春社)。

## 方の み別に解消!

がちな人は…

## 取り戻す

くなり、冷静な判断ができない。てから次のアクションへ」

習慣 01

心ではなく「作業」を  
コントロールする

「いくら「落ち着かなくて!」と思っても、心は制御不能。それよりも、目の前の作業に取りかかるほうが、落ち着きを取り戻せます」

習慣 02

焦っているなと思ったら、  
ひとまず「深呼吸」

「焦り=感情に翻弄されている状態。まずはいったん立ち止まり、大きく深呼吸。自分の状態を観察することで冷静さを取り戻して」

## 「時間に追われる」状態とは?

II

「時間が足りない」

忙しくても、不満を感じない人もいます。時間を節約すれば、忙しさを解放されるわけではない!

「忙しい・ゆとりのなさから来る  
不満を持っている状態」



自分にとって意味の見いだせる  
満ち足りた時間を増やすことが大切!

忙しさを解放される2つのポイント

Point ②

「やらなくていいこと」を  
見つけ出し、大切な時間を守る

ムダを探すには、「当たり前」を疑ってみる。「1日の雑務を書き出し、本当に私がすべきこと? やらないとどうなる? と自問自答を」。

Point ①

時間をコントロールしているのは  
自分だという意識を持つ

主体的に時間をコントロールしている、という自覚を持つ。「やらされ感がなくなると、自己肯定感が上がり、充実感が増します」。