

忙しさを
上手に手放す
思考術

本間正人



現代人が最もよく口にする「口ぐせ」の代表が「忙しい」ではないでしょうか？

「忙」という漢字は「心をなくす」と書きます。

毎日、慌ただしく過ごしていると心の余裕もなくなり、仕事に追われるような気持ちになってしまいます。

しかし、心の持ちよう一つで、「忙しさを手放す」ことが可能なのです。

多くの現代人が、時間を敵に回し、時間に追いまくられています。

つまり、日々、忙しさとらわれ、他人の時間と戦っているのです。

たしかに、両立したいこと、やらなければならぬことはいっぱいあります。

しかし、「時間と戦う」という意識を持つてしまうと、心の余裕がなくなり、辛く苦しい思いばかりがたまっていきます。

では、どうしたら、時間を味方につけることができるでしょうか？

それには、まず、時間がないという「思い込み」を捨てること、そして忙しいという思いを手放すことです。

こう言うと、「それができないから、苦しんでいるんだ」という言葉が返ってきそうですね。

しかし、私たちの現実世界は、私たちの意識が作っているのです。自分の「今」を振り返り、見方・考え方をちょっと変えるだけで、そうした思い込みから解放されれます。

かつて、拙著『できる人は1週間で「168時間」で考えている』の中で、私は、「1週間は7日」という思い込みを捨てて、自分らしくタイムデザインするヒントを提案しました。

7日も168時間も物理的には同じ長さなのですが、気持ちの上では大きな違いが

生まれます。出版後、多くの方から「目から鱗が落ちた」という声をいただきました。ほんの少しの発想の転換をはかることで、忙しさを手放し、自分のために時間を使い、さまざまなことを両立することが可能なのです。

本書は、多くのタイムマネジメント本にあるような「時間を効率的に使う」という視点では書かれていません。「効率」という言葉自体が、心を窮屈にするエネルギーを持っているからです。

どれだけの時間を自分のために生きるか？

時間の中に「心」を取り戻すか？

その答えをあなた自身が見つけ出すために、本書がその一助になれば、著者として幸甚の至りです。

なお、本書の上梓にあたっては、クロスメディア・パブリッシングの小早川幸一郎社長、山下絢子さん、また、高木繁伸さん、角田由紀子さんにご尽力いただきました。深く感謝したいと思います。

本間 正人

プロローグ

両立しなければならぬ

という思い込みで

自分を忙しくしていませんか？

「忙しすぎる」「両立できない！」と

悩んでしまうあなたへ 12

「両立しなければならぬ」という思い込みが生む忙しさ

両立したいという思いはピンチでなく、チャンス 22

「ねばならない」から「できる」へ 26

第1章

忙しさを手放すために

「今」という時間を考えてみませんか？

「現在」と「未来」を見つめ直してみよう 32

「今」という時間に意識を向けよう 36

「今を楽しむ」姿勢を持つてみよう 47

「美しく」を意識すると、未来が変わる 58

第2章

あなたを忙しくさせている

思い込みの罠

重要で緊急なことから効率よくこなさなきゃ、

と思い込んでいないか 66

「もっとやらなければ」「もっとがんばらなければ」

と思い込んでいないか 72

第3章

忙しい毎日を抜け出し、 時間を上手に使うための考動トレーニング

- 「アイデアが出ない」と悩んでいないか 77
- やる気が出ないのに、無理やりがんばろうとしていないか 82
- 完璧主義で、自分を追い詰めていないか 89
- 「やるべきこと」に振り回されていないか 93
- サービス精神を発揮しすぎていないか 98
- 失敗するのを怖がっていないか 102
- オンとオフの切り替えがヘタだ、と悩んでいないか 106
- 記憶するテクニックを身につける 114
- 直感力を磨く 122
- 判断力、決断力、実行力をつける 133

第4章

ほんとうの幸せを見つけ出すために、 時間をデザインしてみませんか？

- 続ける力を身につける 146
- 学習力を身につける 154
- セルフコーチング力を身につける 162
- 時間の持っている可能性を引き出す 176
- 人生を美しくデザインするために 183
- 最新学習歴を更新し続けよう 187

