

健康のあんてな

2018. 12. 25(火)

12月の健康の言葉

NO. 11

時間を浪費するな、
人生は時間の積み重ねなのだから。

(英国醸造家 チャールズ・バクストン)

そうだ！ 時間力を高めよう！



明日からまとまった時間を自分の目標や人間性を磨くために使える冬休み。講習や部活で登校する人も多いでしょうし、3年生では、受験という次の扉へのハードルを越えようとしている人が少なくありませんね。皆さんの健闘を心より祈願します。

さて、この時期はインフルエンザ、ノロウィルスが原因とみられる感染性胃腸炎が流行傾向にあるので、予防意識を持って体調管理をし、「時間」を有効に使って下さいね。

ほしいのはやる気!?

時間には

食事・睡眠など日常行わなければならないことの時間

なんとなくスマホ等無駄使いをしたと思う時間

自分のスキルや能力を高めるための時間

消費・浪費・投資がある

時間力の基本

時間は全ての人に平等の資源で、どう使うかはその人次第。その時間は「消費」、「浪費」、「投資」の3つに分けることができます。時間の使い方上手な人、夢を実現する人たちは、「浪費」の時間を極力抑える行動をし、そこで生まれた時間を「投資」にあて、自分の将来のために必要な時間を作っているのです。

今やっていることは、自分の将来のためか？自分が本当にやりたいことか？心から喜べることか？こういう意識を持つだけでも、自分が今何をすべきか見えます。

すると、ほらほら「やる気の時間」がイメージできませんか？「やる気」はいかに作るか、どれだけ持てるか、自分にとって「やる気時間」となる時間帯はいつかを知れば、時間の使い方上手になるはず。

時間を効果的に使うための

- ✓ 自分の時間を把握している
- ✓ 自分が行うことを把握している
- ✓ やる気の高い時間を持つ

生活習慣で

集中力で質を高める！



「時間がない」ことの解決策は、時間の質を高める（集中力）こと。スマホを手元に置かない、誘惑になるものがない環境を作るなどすぐに実行可能です。

集中力は人の潜在的能力を引き出す鍵で、集中力の高さ次第では、時間の質を2倍にも3倍にも高めることが可能といわれています。そしてスムーズに集中力を発揮するためには、「栄養バランスの整った食事」「適度な運動」「十分な睡眠」をしっかり心がける生活習慣が基本になります。

時間力の考え方

- ① 自分のもっとも調子のいい時間帯を把握する。
- ② その時間に、もっとも創造的な仕事（勉強）を行うようにする。
- ③ その時間帯を最大活用するための段取りを習慣づける
- ④ 難しいインプットも調子のいい時間帯に行う。

お気をつけあれ

