

第227回 令和8年5月13日(水)

「時間の大切さ」

私の年齢になると時間の感覚はとてつもなく早くなります。実感としては10代のころの2倍速くらいで季節が過ぎ去っていきます。あと2カ月で令和8年の半分を過ぎます。ついこの間お正月だったような感覚ですが、夏が過ぎてしまうと年末まであつという間です。

みなさんは今も忙しい毎日を過ごしていると思いますが、社会人になるとさらに忙しくなります。経験を重ねて部下ができる年齢になるとタスクは倍増し、To Doで1日が終わっていきます。責任あるポジションにつくと自分のタスクにだけ時間をかけるわけにはいきません。部下へのアドバイスや仕事全体を点検する必要も出てきます。

そこで大事になるのが「プライオリティー＝優先順位」です。すべてに全力を投じられれば良いのですがそうはいきません。これがストップすると甚大な影響があると思われるところに集中して時間を投入する必要があります。

自分以外にプロフェッショナルがいる事項に関しては「任せる」意識を持つことが大事です。すべて自分でチェックしないと不安になる気持ちもありますが、失敗することがチームの成長につながる場合もあります。大きなリスクがなければそこは信用し、何かあれば責任をとるだけで十分です。

ノーミスで100%完璧な仕事のみが回っていく職場は理想的ですが、現代は80%でもスピード感をもって回していくことが大事です。時間の価値は年々高まっています。それを証明するのがスマホの通信速度ですよね。いまでも十分早いのに6Gの世界がすぐそこまで迫っています。つながらないイライラを多くの人を感じていることから、時間がかかるということが大きなストレスになることがわかります。

お休みの時にスローな時間を思い出すのは大事なことです。「何もしない」とか「無駄に過ごす」ことが心身にリラックス効果を生みます。週に一度くらいはそのような時間を取り戻すことも必要だと思います。

時間の価値が高まっているにもかかわらず、時間泥棒はたくさん存在しています。一番はスマホですよね。動画など中毒性のあるコンテンツは時間を奪うためにプログラムされています。時間が無い、忙しいと感じている人はスマホの電源を切ってデトックスすることをお勧めします。

時間は有限です。どのように使うのか、いまのうちからしっかり考えたほうが良いと思います。年をとってから後悔しても取り戻すことはできません。