

Work on Life はたらくために、大切なことを。

「なんとなく忙しい」から抜け出して
一心がほっとする時間の作り方

やるが多すぎて、1日があっという間に終わってしまう...。そんなふうを感じる日が続いていませんか？
毎日をただこなすだけでは、心も体も少しずつすり減ってしまいます。健康と離れたテーマのように感じる
かもしれませんが、今回は「時間管理のマトリクス」という考え方を通して、自分を大切に作る時間のつくり方をお伝えします。

「時間がないは本当？」時間の質を見直してみる

「時間が足りない」と感じる時、それは本当に時間が足りていないのでしょうか？
もしかすると、時間の「質」を見直す必要があるのかもしれません。

時間の管理術として知られている「**時間管理のマトリクス**」は、タスクを
「緊急度」と「重要度」の2軸で分類し、優先度を判断するものです。

実はこの考え方は、仕事の効率化だけでなく、心身の健康や生活全体の
バランスを整える手がかりにもなります！

このマトリクスでは、タスクは以下の4つに分けられます：

- 第1領域（緊急かつ重要）**：トラブル対応、締め切り直前の仕事など
- 第2領域（緊急ではないが重要）**：健康維持、家族との時間、スキルアップなど
- 第3領域（緊急だが重要ではない）**：突然の電話、無計画な会議など
- 第4領域（緊急でも重要でもない）**：SNSの無目的な閲覧、だらだらTVなど



本当に大切な時間はどこにある？

現代人の多くが、第1領域と第3領域に多くの時間を割いてしまいがちです。

その結果、最も「ウェルネス」と結びつく**第2領域**に使える時間がどんどん削られていきます。

この第2領域には、運動や睡眠、食事など健康に関わる行動だけでなく、心のゆとりを生む趣味、友人との交流、自己成長のための学びなど、長期的に自分を整える活動が含まれています。たとえば、「運動しなきゃ」と思いつつ、目の前の用事に追われて後回しにしてしまうことはありませんか？

健康診断の予約、早めの休息、ふとした散歩。それらはどれも“緊急ではない”けれど、あなたの心身を守る「重要」な行動です。

時間管理というと、タスクをどれだけ効率的にさばけるかに目が行きがちですが、
本当に大事なものは、「何に時間を使いたいか」を意識的に選ぶことです。

第2領域の時間を意識して育てていくことが、疲弊しない日々を作る鍵になります！



忙しい日々の中でも、たとえば1日10分、週に1時間だけでも「第2領域」の時間を確保してみてください。スケジュールに「余白」をつくる勇気が、体調不良やメンタルダウンを防ぐ「予防」にもつながります。「今日もやりたいことができた！」と思える時間があるだけで、1日の満足度は驚くほど変わってきます。

やることに追われる日々だからこそ、「やりたいこと」を大切に。
あなたの**ウェルネスのための時間**を、少しずつ増やしていきましょう！

ご相談は
こちらから

参考：https://www.taiju-life.co.jp/joyful/health/070/index.htm 大樹生命 健康な人の時間管理

