

時間管理で「こち亀」完走

型破りな警察官・両さんが下町を舞台に騒動を巻き起こす漫画「こち亀」が、作者の秋本治さん(こち亀)の40年間連載を続けられたのは、才能、努力だけではなく、取り組みがありました。

人気漫画「こち亀」は1976年に「週刊少年ジャンプ」で連載が始まり、2016年に単行本全200巻で完結しました。漫画家というところ、締め切りに追われ、原稿を血眼になって描き続けるというイメージがあるかもしれませんが、秋本さんは

毎日午前9時から午後7時まで座った鉛筆を握って仕事に集中した時間にして、睡眠中したと振り返ります。秋本さんは「余裕が生まれれば、必要に応じて時間をかけられる。作品を充実させるためです。いつも締め切りギリギリ取り組める」と話します。

でつらくなり、きちんと休みがほしくなったといっています。そこで2年目からは時間管理を徹底しました。一つ一つの作業を振り返り、無駄を省いて、少しづつ仕事のスピードを速めました。「仕事をしないでコピーを飲んだり、部屋の掃除を始めた」と逃げることやめ、間を上手に使えるのでしょう。

時間管理の専門家によると、勉強の計画には、いろいろ詰め込み過ぎずに、「少し余裕があるかな」というくらい計画を具体的に立てるのが肝心だそう。秋本さんは「余裕が大切だからです。必要に応じて計画を変更する柔軟性も求められます。目標の達成には努力が大切です。無理とも思える課題を乗り越えることで自信がつくこともあるでしょう。しかし、秋本さんは「ずっと無理を続ければ自分が追い込まれることもある」と注意を促します。



自分に合った方法で時間をうまく使えば、目標にも到達しやすくなるかもしれません。



宿題や部活、友達との時間など、今どきの子どもたちは大人に負けず劣らず時間のやりくりが大変だ。まもなく冬休み。新年を前に、親子で有意義な時間の使い方を考えてみてはどうだろうか。

時間の使い方 意識する癖を

◆どんな時間を過ごしているか4つに分類してみよう(鈴木さんの話を基に作成)

生活に必要な時間

食事・睡眠・入浴・着替え・片付け・学校・登下校



成長につながる時間(すてきな自分になるための時間)

宿題・勉強・手伝い・習い事・次の日の準備



好きなことをする時間

友達と遊ぶ・家族と話す・趣味・読書・おやつ



無駄かもしれない時間

何となくテレビや動画を見る・ぼーっとする



など他人に迷惑をかけたります。おそれもある。

「だからこそ、限られた1日24時間をどう過ごすか考えることが大切なのです」。暮らしの整理術を提案するライフオーガナイザーで、「大人になってもこまらなさい!」時間のつかいかたの著書がある鈴木尚子さんは、そう強調

する。

時間をうまく使うには、まず何にどれくらい時間をかけているか知ることが大切だ。鈴木さんは、1日の行動を円グラフなどに書き出し、各時間を①生活に必要な成長につながる②好きなことをする③無駄かもしれない④の4つに分類することを勧める。表

Ⅱ。この過程が、自分と向き合い、「時間は大切」と意識する一歩になるという。

そのうえで、時間を整理する。①は心身を整えるのに重要な時間なので十分に確保。②は「すてきな自分になるための時間」だ。つらくても将来の夢や理想を思い描いて積み重ねていく。その合間に、③の趣味や友達と遊ぶ時間を適度に入れる。楽しんでリフレッシュすることも大切だ。一方、ぼーっと過ごしたなど記憶に残らなかった時間は④の可能性が高く、見直していく。

整理をしたら、手帳などに予定を書き出し、実行に移す。鈴木さんは「完璧でなくても、時間の使い方を意識する癖がつけば大丈夫」と話す。

子どもに新しい習慣を身につけてもらうために、親はどう接すればいいか。子育てアドバイザーの高相常子さんは「親が決めるのではなく、子どもに計画を立てさせることが大事」と指摘する。

例えば、帰宅後にすぐゲームに熱中して宿題がはかどらない場合。親は「楽しいよね」と理解を示しつつ、「寝る時間になって宿題をするのは大変だね。いつするか、決めるのはどうかな。どんなふうにしたらいい?」と考えさせる。親は全体の時間を示して、その中の時間をどう使うか、子どもに任せてみる。

仮にうまくできなかったとしても、「なぜ守らないの!」と怒ったりはしない。「どこを修正したらいいかな」と一緒に考え、困っていることがあれば選択肢を示すという。高相さんは「子どもが自分で決めて動けるように促すことがポイント。そのためにも子どもとのコミュニケーションを心掛けて」と助言する。