

# 限りある時間の 使い方

オリバー・バークマン(著)

単行本：304 ページ

出版：かんき出版

価格：1,870 円 (税込)

## はじめに

本書はイギリス紙ガーディアンで活躍するライターによる限られた時間をより良く生きるための考え方について書かれています。

私たちの人生は、たった 4000 週間しかありません。80 年の人生と聞くと長く感じるかもしれませんが、週に直すとあっという間です。しかも、その約半分は睡眠に費やされます。つまり、意識的に使える時間はさらに限られているのです。その貴重な時間をどう使うかももう一度考えてみましょう。

## 効率化の罠

多くの人は、効率化を追求し、時間を有効活用しようとします。スマートフォンのアプリを駆使して、隙間時間を最大限活用します。メールの返信を素早くこなし、次から次へとタスクをこなしていきます。

しかし筆者は、そのような時間管理術が逆効果になることもあると指摘します。効率化を追求するあまり、本来の目的を見失ってしまうのです。

例えば、休日に趣味の時間を設けようとしても、その前に家事や雑用をこなそうとするため、結局何もできないまま一日が終わってしまうというケースは珍しくありません。効率的にタスクをこなすことが目的化し、肝心の趣味の時間が取れなくなってしまう状況になります。

## 現代のタイムマネジメントの誤解と 時間の制約

私たち現代人は、時間を自由にコントロールできると錯覚しがちですが、実際には様々な制約があります。仕事や家事、育児など、やらなければならない義務に追われ、自由に使える時間は限られています。

筆者は、そもそも人間には時間をコントロールする力はないと指摘します。天候や交通事情など、予期せぬ出来事によって予定が狂うことは珍しくありません。むしろ、そうした時間の制約を受け入れ、限られた時間の中で何を優先するかを考えることが重要だと解説しています。

## 本当に大事なことを選択する

人生には様々なことがあります。全てに等しく時間を割くことはできません。重要なことに集中するためには、優先順位をつけて、やらないことを決める勇氣が必要だと説きます。

例えば、ある有名な投資家は自家用機のパイロットに「人生でやりたいことのトップ 25 をリストアップし、上位の 5 つ以外は捨てるべきだ」とアドバイスしたそうです。

仕事において言えば、仕事のフロー（流れ）を重視し、過度なマルチタスクになるのを避けることが重要です。また、仕事を単なるタスクの集合体と捉えるのではなく、自分の成長や学びの場だと解釈することで、追われるものではなくなります。

働く人にとって価値がある環境であれば職場そのものが充実した時間を過ごす場になっていきます。

## 意味のある時間の使い方とは

本書は、時間の価値を再認識させてくれる一冊です。効率化や時間管理術に振り回されるのではなく、自分にとって本当に大切なことは何かを見極め、そこに時間を投資する。それにより人生はもっと豊かなものになるといえるでしょう。