

令和5年3月10日実施

スキルアップサロン「タイムマネジメントでもっとハッピーに！」講座の様子

講師：井上 知恵子さん（インブルーム Sacaso 合同会社）



♪こんなことを学びました♪

家事、育児、仕事と1日24時間では足りない…という思いをしているみなさんに、具体的な例を交えながら時間管理のコツやヒントを得て、これならできる！今日からやってみようという気持ちになれる講座でした。



【参加の動機】

- ★自分の時間をつくりたい。
- ★日々時間が上手に使えていないと思っていたから。
- ★時間管理を学びたくて。
- ★子育てをしているとなかなか時間がとれなくて、しんどく感じる事が多く、気になっているテーマだったから。
- ★友人に誘われて。一時保育があったので参加しやすかった。
- ★時間がうまく使えていないことに悩む上に、育休が明けるので仕事と子育ての両立するためのヒントが欲しくて。
- ★子どもを預けてじっくりお話を聞きたい。
- ★一時保育付きで講座の内容に興味があった。 など

【講座の内容】

- ★手帳管理や早起き、決まりきったこれさえすればというルーティンワークありきでないタイムマネジメントを心がける。
少し意識を変えることで、充実感が得られ、価値観や人生観が変わる。
まずは7:8:9の法則で自分の時間を把握してみる。24時間から自分の7時間（平均睡眠時間）、8時間（平均労働時間）、9時間（自分の時間人生を変える時間、入浴や食事、トイレ、移動などを含む）を計算してみると4時間くらいの時間が取れることが分かる。



- ★時間を上手く使うには何かを選択する時のルールを自分の中でいくつか決めておくとよい。例えば日用消耗品の買い物であれば、あらかじめ買うものを決めておけば買い物時間が少なく済み、迷ったり、悩む時間を行動する時間にあてることができる。

★何のための時間が欲しいか（目標）、その目標のためにやるべきことは何かをリストにしてみると取り組みやすくなる。例えば「旅行に行く」ならどんな宿泊施設か、交通手段はなど色々なことを事前に調べる。

★物事の緊急度と重要度の高低で 24 時間を 4 つに分けてみる（緊急と重要のマトリクス）。①すぐにやること（不測の事態への対処）例えば子どもの発熱など自分ではコントロールできないこと。②計画して取り組むこと（整理収納・試験勉強）。③断る・任せること（他の人でも良いこと）。④やらないこと（お付き合い・暇つぶし）。②の時間を意識してたくさんつくる。大きな予定、趣味や旅行など自分の時間を先に決めておくと、細かい小さな予定はどうにでもなる。

★改善変更できることを考えてみる。子どもの昼寝タイムに家事をするのではなく、一緒に寝てしまう、本を読むなど自分の時間に充てる。全部まとめて洗濯するのではなく、朝夕に分けると 1 度に干す量が減り、楽になる。車通勤から電車通勤にすると、本が読める。定例的に必要な買い物は宅配にしてしまう、など。

★やらない事を決める。漫然とテレビを見るのをやめる。家計簿をつけない（アプリで自動化する）。アイロンをかけない（スチームアイロンにする）。洗濯物を干さない（乾燥機付きにする）。お茶を沸かさない（水出しにする）。米を洗わない（無洗米にする）。など

★時間の満足度を上げるには 5 分～10 分でできることリストを作るのがよい。スキマ時間を有効活用する単純作業（掃除など）をいくつか決めておく。トイレ掃除、お風呂掃除、リビングに掃除機をかけるなど家事一つ一つにかかる時間をはかっておく。もう少し長尺の時間がとれる待機時間には頭を使う作業や、調べ物にあてたり、久しぶりの友達や家族にメールでメッセージを送るなどするとよい。

★時間を区切る。人のパフォーマンスが上がるのは締め切り前で 30 分や 1 時間で全力集中する。（締め切りがあるからこそ、パフォーマンスが上がる）全体で 3 時間かかるものであれば、30 分ずつスモールステップアップにすることで、集中でき少しずつ進む。

★整理整頓することで無駄な時間を減らすことができる。探し物に平均 1 か月に 76 分を費やすというデータがある。キッチンであれば、よく使うものはすぐ手にとれるようにしておくことで家事の効率が 40%あがる。

★タイムマネジメントのためには、選択する基準を決める。目的を決める。優先順位を決める。時間の満足度を上げる。一度きりの人生をハッピーに過ごしましょう。

★講座を聞いた後、料理教室があり「和っと」驚くナポリタンとサラダの作り方を学び、皆で試食しました。



♡アンケートより♡

- ・講座に料理教室がプラスされていてよかった。
- ・具体例が分かりやすいセミナーでした。家でもすぐ実践しようと思えるお話でとても良かった。
- ・来てよかった。一時保育もありがたかった。
- ・とても為になった。スキマ時間の活用は実践してみたい。整理収納が苦手なので、具体的にどんな風にするのか講座があれば受けてみたい。

