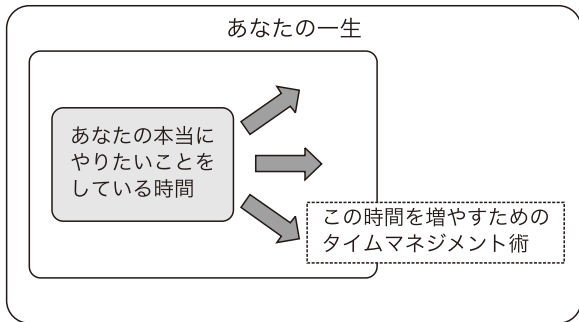


## 2 人生の優先順位を決め、それを徹底する

あなたが行った「本当にやりたいこと」リストの作成により、人生の優先順位がかなり明確になったと思います。後は、この優先順位を徹底して時間を配分していくことです。

とはいえ、優先順位が低いからといって、まったくやらないわけにもいかないことも多いでしょう。勤務先で電話が鳴れば出ないわけにはいきませんし、意味が無いと思っても出席しなければならぬ会議もあるでしょう。プライベートでも、PTAや自治会、親戚付き合いもまったくしないわけにはいきません。ですから、これまでよりも「本当にやりたいこと」の優先順位を上げ、「やらなければいけないが、本当はやりたくないこと」、「本当はやらなくてもいいのかもしれないが、これまで惰性でやってきたこと」、「自分としては価値があるとは思わないが、周りの人もやっているの、付き合いでやっていること」の優先順位を下げるのです。つまりは前者にかける時間をこれまでよりも長くし、後者への時間を短くしていくのです。このイメージを示したものが**図表④**です。

④「本当にやりたいこと」とタイムマネジメント術の関係



今まで習慣づいていなかったことをこれからやっ  
ていこうとすれば、最初はなかなか実践しづらいこ  
ともあるでしょう。自分の目的のために、あなたの  
時間を奪おうとする「時間泥棒」はそこら中にいま  
すし、優先順位を明確にした結果としてあなたが誘  
いを断ると、「付き合いの悪い奴」と非難する人も  
いるでしょう。しかし、これもすべてはあなたが  
「悔いの無い人生を生きる」ためです。

「他人に良く思われたい」、「周りの人に嫌われた  
くない」、「世間から良く見られたい」という気持  
ちは分かります。特に日本人はこの気持ちが強く、コ  
ンテキスト能力（アメリカの人類学者エドワード・  
T・ホールが提唱した、言わなくても互いに相手の  
意図を察する能力）は、日本人が最も高いと言わ

れています。また、明治大学鈴木賢志准教授の「国際日本データランキング」によると、「他人に迎合するよりも自分らしくありたいと強く思っている人」の割合は51か国中50位で、日本人は自分の人生や幸せよりも他人の目や行動を気にする傾向があると言えます。幸福学第一人者のルート・ビーンホベン氏も、「人生の満足度」が日本は60位で、「集団主義が強い日本では、常に他人の目を意識するため点数が下がる」とコメントしています。

「自分が知りたいのはタイムマネジメント術なのに、なぜそれが他人の目と関係があるのか？」と思うかもしれません。しかし、タイムマネジメント術は、あなたが「人生で本当にやりたいこと」をする時間を確保するための手段であり、あなたが時間を取られている大きな要因の1つが「他人の目を気にし過ぎること」、「何となく他人に合わせ、周りと同じ行動をすること」であると考えられます。この本のタイトルである「なぜ気がつく知らないうちに1日が終わってしまうのか？」の答えの1つが、これなのです。ですから、「人生で本当にやりたいこと」を明らかにし、優先順位を強く意識する必要があるのです。