



なんとなくダラダラ… を卒業するには

何かと忙しい今日この頃。なんとなく時間を過ごしてしまうと、結局、何もしないまま…
あっという間に一日が終わってしまうことがありますよね。

時間を有効に活用するために、自分の行動を見直してみましょう！

時間をムダにしがちな人の特徴・チェックリスト

時間を使うのが上手ではない人、時間を無駄にしがちな人には、共通していくつかの特徴が見られます。自分に当てはまる特徴がないか、まずはチェックしてみましょう。

- 「なんとなく」の時間が多い **おしゃべりに花が咲く、ポーっと過ごしてしまう。**
- 先延ばしにする傾向がある **気が向かない、今はやりたくないとズルズル後回しにしている。**
- 完璧主義 **「完璧にやり遂げたい」思いが強く、納得できないと物事が進められない。**
- 他の人に頼るのが苦手 **責任感が強すぎて人に頼れないため、仕事が滞る。**
- 時間の見積もりが甘い **ギリギリの時間設定をしてしまい、急な変更に対応できない。**
- 夜更かししがち **締切 → 夜更かし → 頭回らず → 締切に間に合わない の悪循環。**

時間を上手に使うために

- 優先順位を考える **「簡単なもの」からではなく、「緊急性・重要性の高いもの」から始める習慣を。**
- 予定を正しく管理する **「To doリスト」など、自分に合った「予定の見える化」は必須です。**
- すべての仕事を少しずつ **「1つの仕事を終えてから次へ」ではなく、「いろんな仕事を少しずつ」しておく、急な対応にも慌てない。別な仕事から前の仕事のアイデアが浮かぶことも。**
- スキマ時間を活用する **たかが10分、されど10分。メールチェック、印刷、資料整理…いろいろできます。**
- 「終わり時間」を決めて守る **仕事時間、退勤時間…どんな時間も「終わり時間」を決めると時間の大切さがわかります。**

時間を上手に使うメリット

- 充実感を得られる **仕事以外の時間を、趣味などに使うことで**視野や価値観が広がり充実感が生まれます。****
- 心に余裕ができる **「時間のゆとり」は「心のゆとり」。気持ちの安定につながります。**
- 自分の成長につながる **「心のゆとり」は自分自身を成長させてくれる源です。**

おわりに

時間を有効に使い、余裕のできた時間を仕事以外のことに費やすことはとても重要です。趣味やショッピング、仲間とライブなどの時間から、教育者としての新たな視点や価値観、アイデアが生まれることも多くあります。「教育観は人生観」とまでは言いませんが、いろいろなことを体験し、様々な角度から教育を見つめることも教員の質を高めることにつながると思います。