

田坂広志「風言葉」

なぜ、時間を生かせないのか

序話

なぜ、時間を生かせないのか

なぜ、時間を生かせないのか 目次

序話	なぜ、時間を生かせないのか	心得
第一話	いかにして「時間」を使うか	密度
第二話	いかにして「集中」をするか	夢中
第三話	いかにして「智恵」を学ぶか	感得
第四話	いかにして「経験」から学ぶか	反省
第五話	いかにして「反省」をするか	意味
第六話	いかにして「人間」から学ぶか	師匠
第七話	いかにして「自分」を見つけるか	個性
第八話	いかにして「関係」を築くか	自立
第九話	いかにして「成長」をするか	課題
第十話	いかにして「成功」を得るか	一瞬
終話	かけがえのない「人生の時間」	覚悟

序話

なぜ、
時間を生かせないのか

心得

「タイム・マネジメント技術」の限界

なぜ、時間を生かせないのか。

これから、このテーマで話をしたいと思います。

最初に、あるメールを紹介しましょう。

先日、読者の方から、次のような相談のメールをいただきました。

「私は、しばらく前に、日々の時間を生かして使わなければならないと思い立ち、タイム・マネジメントの技術を実践するように努力しています。

例えば、毎朝、一時間だけ早く起きて、心身ともにフレッシュな時間に、専門的な本を読み、勉強をするようにしています。

また、毎日の会社への通勤時間を生かして教養を深める読書をしたり、出張のときの電車や飛行機の待ち時間など、

小さな空き時間を使って仕事の書類に目を通すようにしています。

そして、週末は、土曜日を使って社会人大学院に通っています。

二年間かけて、経営学修士の資格を取得しようと思っているのです。

しかし、こうして一生懸命にタイム・マネジメントを実践しても、なぜか、充実感が得られないのです。

これからの時代には、時間を大切にして自己研鑽に励まなければ、競争に勝てないし、生き残れないということも分かっているのですが、なぜか、こうして精一杯に努力しても、気持ちが満たされないのです。そのため、最近では、こうした努力も続かなくなってきました。

どうすればよいのでしょうか」

このメールを拝見して、まず、この方の真摯な姿勢に頭が下がりました。これからの時代に、どのように生きていけばよいのだろうかと真剣に考え、そして、これからの競争社会においては、自己研鑽が大切だと思い立ち、様々なタイム・マネジメントの技術を使って、仕事を手際よくこなし、忙しい仕事と生活のなかで時間を捻出し、勉強や読書に取り組み、専門資格を取得するための学校にも通っているのです。

しかし、「寸暇を惜しんで学ぶ」その姿勢には、正真、頭が下がるのですが、残念ながら、この方は、こうした形でどれほどの努力をしても、おそらく、本当の充実感を得ることはできないだろうと思います。

そして、いま、世の中の多くの方々が、この方と同じように、忙しい仕事と生活のなかで、時間を生かしたいと願い、

様々なタイム・マネジメントの技術を学び、努力をされているにもかかわらず、なぜか気持ちを満たされず、壁に突き当たっているのではないのでしょうか。

では、なぜ、こうしたことが起こってしまうのでしょうか。

一生懸命に時間の使い方を工夫し、捻出した時間を使って自己研鑽し、時間を生かそうと努力しているにもかかわらず、充実感が得られない。

なぜ、我々は、そうした状況に陥ってしまうのでしょうか。

その理由は、この方の言葉のなかに潜んでいます。

「これからの時代には、時間を大切にして自己研鑽に励まなければ、競争に勝てないし、生き残れない」

この言葉が意味しているのは、忙しい仕事と生活のなかから時間を捻出し、一生懸命に自己研鑽の努力をしなければ、競争に勝てない、敗れ去る、生き残れない、サバイバルできないといった、密やかな「強迫観念」です。

そして、こうした「強迫観念」の奥には、「時間」というものを「時間資源」と考え、その資源を最大限に有効活用することによって、自分の「商品価値」を高めていくという発想があります。

もとより、こうした発想そのものは、これからの社会を生きていくためにある意味で、大切でもあり、また有効でもあるのですが、

残念ながら、こうした発想で「時間」というものを見つめているかぎり、

我々は、本当の意味で「時間を生かす」ことはできないでしょう。

なぜなら、我々にとっての「時間」とは、単なる「資源」という意味を超えた「素晴らしい何か」だからです。

かけがえない「人生の時間」

その言葉で表されるべき、「素晴らしい何か」だからです。

そして、その「人生の時間」の意味を深く掴まなにかぎり、

我々は、決して「時間を生かす」ことはできないのです。

では、どうすれば、その「人生の時間」の意味を

掴むことができるのでしょうか。

「心得」を身につけることです。

単なる「タイム・マネジメントの技術」を超えて、

「時間に処する心得」を身につけることです。

そのとき、我々は、「人生の時間」の意味を知り、

真に「時間を生かす」ことができるようになるでしょう。

では、その「時間に処する心得」とは何か。

これから、それを「十の心得」としてお話したいと思います。

そこで、まずこの序話においては、その「十の心得」の根本にある

「十の問い」を、皆さんに投げかけておきましょう。

第一の問い / いかにして「時間」を使うか

我々は、「タイム・マネジメントの技術」を実践するとき、

忙しい仕事と生活のなかで、いかにして多くの時間を捻出するかに

気持ちを奪われてしまいます。

しかし、このとき、我々は、しばしば大切なことを忘れてしまつのです。

何でしょうか。

「密度」です。

時間というものには、単にその「長さ」だけでなく、「密度」というものがある。そのことを忘れてしまうのです。

しかし、我々が充実した時間を過ごすためには、実は、

この時間の「密度」というものをいかにして高めていくかということが極めて大切な課題なのです。

では、どうすれば、この時間の「密度」を高めていくことができるのでしょうか。

第二の問い / いかにして「集中」をするか

この時間の「密度」というものを高めていくためには、我々に、ある能力が求められます。

「集中力」です。

密度の濃い時間を生み出すためには、

「集中力」というものが求められるのです。

しかし、実は、この「集中力」というものは、単なる「努力」によっては発揮できません。

「集中力」を発揮するためには、大切な「心得」があるのです。

そして、最高の「集中力」を発揮するためには、

ある特別な「心の状態」を実現しなければなりません。

では、その「心得」とは何でしょうか。

そして、その「心の状態」とは何でしょうか。

第三の問い / いかにして「智慧」を学ぶか

こうして多くの時間を捻出し、その時間の密度を高めたとしても、

肝心のことは、その時間のなかで、いったい何を学ぶかということなのです。

その意味では、いま多くの人々が、

これからの知識社会では「専門的な知識」を学ぶことが大切であると考え、その時間を使って、本を読み、学校に通い、「知識」を身につけようとしています。しかし、極めて変化の激しいこれからの社会においては、苦勞して身につけた「専門的な知識」は、すぐに陳腐化してしまいます。そして、「知識」といふものは、言葉で表すことができ、容易に伝達や共有ができるものであるため、ネットやメディアが発達することによって、社会全体で共有され、誰でも簡単に手に入れることができるようになっていきます。では、そうした時代に、我々は、どうすればよいのでしょうか。

「智恵」を身につけることです。

スキルやセンス、ノウハウやテクニック、直観力や洞察力などの「智恵」そうした、言葉で表すことができず、容易に伝達や共有できない「智恵」をこそ身につけるべきなのです。では、どうすれば、「この」「智恵」を身につけることができるのでしょうか。

「智恵」を身につけるために求められるのは、実は、「知識」を学ぶときのよつな「考える力」ではありません。では、いかなる力が求められるのでしょうか。

第四の問い / いかにして「経験」から学ぶか

これからの知識社会においては「智恵」を身につけることが大切であるならば、その「智恵」は、いったいどこで学ぶのでしょうか。実は、ここにも、大きな誤解があります。なぜなら、いま、多くの人々が、会社の仕事が終わった夕方や週末の時間に本を読んだり、学校に通ったりして「知識」を学ぼうとしているからです。しかし、我々が、本当に「智恵」を学びたいと考えるのならば、最も大切にすべきは、本や学校ではなく、会社や職場です。そして、夕方や週末の時間ではなく、平日の仕事の時間です。なぜでしょうか。

貴重な「経験」が得られるからです。

夕方や週末の本や学校で得られるのは、基本的に「知識」だけですが、会社や職場での日々の仕事で得られるのは、貴重な「経験」です。そして、そうした「経験」のなかにこそ、深い「智慧」の学びがあるのです。では、どうすれば、この「経験」から「智慧」を学ぶことができるのでしょうか。

第五の問い / いかにして「反省」をするか

「経験」から「智慧」を学ぶためには、一つの大切な方法があります。

「反省」です。

我々は、「反省」という方法によって、貴重な時間を使って得た「経験」を「体験」へと高め、そのなかから、大切な「智慧」を掴み取ることができるのです。

しかし、この「反省」という方法を本当に深みある方法とするためには、大切な心得があります。その心得とは何でしょうか。

第六の問い / いかにして「人間」から学ぶか

我々が「智慧」を学ぶのは、単に「経験」からだけではありません。我々は、「人間」からも「智慧」を学ぶことができます。しかし、もし我々が、「智慧」というものを「人間」から学ぼうとするならば、忘れてはならない大切な心得があります。

「師匠」を見い出すことです。

我々は、この大切な人生の時間のなかで、「師匠」と巡り会い、その「師匠」の下で切磋琢磨し、多くの「智慧」を学ぶことができます。しかし、「師匠」から「智慧」を学ぶためには、大切な心得があります。

それは、どのような心得でしょうか。

第七の問い / いかにして「自分」を見つけるか

「師匠」と巡り会い、大切な人生の時間を、共に歩むとき、我々がそこに見い出すのは「智慧」だけではありません。では、何を見い出すのか。

「自分」です。

我々が「師匠」を鏡として見い出すのは、実は「自分」なのです。

それは、言葉を換えれば、自分の「個性」ということです。

そして、この自分の「個性」を見い出すということは、

かけがえのない「人生の時間」を生きるために、極めて大切なことなのです。では、こうした「師匠」との巡り会いにおいて、

我々の「個性」は、いかにして見い出されるのでしょうか。

第八の問い / いかにして「関係」を築くか

人生の時間のなかで巡り会うのは、「師匠」だけではありません。

我々は、多くの「人々」と巡り会い、様々な「関係」を結んでいきます。

そして、これらの人々との「良き関係」を築いていくことは、

充実した人生の時間を生み出していくために、大切なことです。

しかし、この「良き関係」を築くためには、

これまでのような「人脈」の発想では限界があります。

なぜなら、これからの時代の人間関係に求められるのは、

一見矛盾した二つのことだからです。

「共感」と「自立」

この二つを持たない「関係」は、決して「良き関係」とはならないでしょう。では、この「共感」と「自立」とは、いかなる意味なのでしょうか。

第九の問い / いかにして「成長」をするか

人生の時間のなかで、我々は、色々な「経験」を積み、様々な「人間」と巡り会い、多くの「智慧」を学んでいきます。そして、「師匠」との巡り会いのなかで、「自分」を見出し、人々との「関係」のなかで、「共感」や「自立」の大切さを学んでいきます。それは、何を意味しているのでしょうか。

「成長」です。

それは、我々の人間としての「成長」を意味しているのです。しかし、我々は、ただ色々な「経験」を積み、様々な「人間」と巡り会うだけでは決して「成長」していきません。なぜなら、「成長」していくためには、「方法」というものがあるからです。そして、その「成長の方法」を身につけるためには、大切な心得があるのです。

では、その心得とは何でしょうか。

第十の問い / いかにして「成功」を得るか

我々が、様々なタイム・マネジメントの技術を学び、日々の時間を大切に使うと努力するのは、人生に「夢」や「目標」があるからでしょう。そして、その「夢」や「目標」を実現することによって、人生の「成功」を得たいと願っているからでしょう。しかし、そうして歩むとき、我々が一度、自らに問ってみるべきことがあります。

人生の「成功」とは何か。

この問いを深く問うことなしに、我々は、決して「時間を生かす」ことはできないのです。では、人生の「成功」とは何でしょうか。

時間に処する「十の心得」

以上が、「時間に処する十の心得」の根本にある、「十の問い」です。

では、これら「十の問い」について、これから、それぞれ、次の「十話」を通じて、詳しく話していきたいと思います。

そして、これらの話を通じて

「時間に処する十の心得」を述べていきたいと思えます。

第一話	いかにして「時間」を使うか	密度
第二話	いかにして「集中」をするか	夢中
第三話	いかにして「智恵」を学ぶか	感得
第四話	いかにして「経験」から学ぶか	反省
第五話	いかにして「反省」をするか	意味
第六話	いかにして「人間」から学ぶか	師匠

第七話	いかにして「自分」を見つけるか	個性
第八話	いかにして「関係」を築くか	自立
第九話	いかにして「成長」をするか	課題
第十話	いかにして「成功」を得るか	一瞬

皆さんが、これらの話を通じて「十の心得」を身につけ、

「時間」というものに処する力を、大きく高められることを願います。

そして、皆さんが、この話を聞き終えたとき、

かけがえのない「人生の時間」に処するための

大切な「心得」とともに、

深い「覚悟」を掴み取られることを願います。

それでは、早速、話に入りましょう。

この「風の言葉」は、
2003年に『なぜ、時間を生かせないのか』として、
PHP研究所から出版されました。

なぜ、時間を生かせないのか

序 話	なぜ、時間を生かせないのか	心得
第一話	いかにして「時間」を使うか	密度
第二話	いかにして「集中」をするか	夢中
第三話	いかにして「智恵」を学ぶか	感得
第四話	いかにして「経験」から学ぶか	反省
第五話	いかにして「反省」をするか	意味
第六話	いかにして「人間」から学ぶか	師匠
第七話	いかにして「自分」を見つけるか	個性
第八話	いかにして「関係」を築くか	自立
第九話	いかにして「成長」をするか	課題
第十話	いかにして「成功」を得るか	一瞬
終 話	かけがえのない「人生の時間」	覚悟