

時の流れを見つめて

国府津中学校 三年 小川 愛留

時間の大切さ

私たちの人生において時間ほど貴重なものではありません。時間は私たちの生活の全てに影響を与える重要な要素です。時間が経過することで新しい知識やスキルを学び、経験を積み、自己能力を伸ばすことができます。

時間の流れ

時間は誰にでも平等に与えられ、常に流れ続けています。この流れは私たちの日常生活をつくります。例えば学校の授業や部活、課題の提出期限など、時間に依存しています。時間の管理がうまくできれば余裕を持って行動することができます。しかし、時間がうまく使えないと、趣味に時間を使うことが難しくなったり、まわりにも迷惑をかけてしまいます。このように時間によって私たちの生活は大きく変わるので

私の時間の使い方

私の経験では時間の使い方がうまくなく、遅刻をしたり、友人や家族に迷惑をかけてしまうことが多いです。しかし最近「タイムマネジメント」という言葉を学び、時間をうまく使うことを心がけています。例えば朝は毎日同じ時間に起きたり、楽しむときは楽しむといったメリハリをつけて行動することでより時間を使えるようになりました。これにより時間の使い方が改善され、物事をスムーズに進められるようになりました。

効率的な時間の使い方

タイムブロッキングとは一日のスケジュールを事前にブロックごとに計画し、各ブロックに特定のタスクや活動を割り当てる時間管理の手法のことを言います。この方法を用いることで、効率的に時間を管理し、集中力を高めることができます。

私が時間をうまく使うことにおいて重要だと思うことはやりたくないことを後回しにせず、しっかりとスケジュールを立てて時間を管理していくことが大切だと思います。例えば友人に人生充実してるなと思う人と、いつもギリギリな人はいませんか？この二人の違いはまさにスケジュールを立て、目標を持っているかどうかの違いだと思います。スケジュールを立てている人は時間を効率的に使うことができます。で、勉強とプライベートの両方に充実感を持つことができます。また、趣味や家族との時間も大切にできます。このように何も考えずにただ一日を過ごすのではなくスケジュールを立てて過ごすことで時間をうまく使うことができるのです。

有効活用

私は今まで面倒くさくてスケジュールを立てていなかったのですが、立ててみたら案外楽しかったり、時間を有効活用できるようになりました。考えるよりも先にまず

は行動して時間は有限だからその限られた中でもどれだけ楽しめるかで人生は変わってくると思うのでまずは行動することが大切だと思いました。

時間管理のスキル

時間管理は単なるテクニックではなく生活全般をより良くするための重要なスキルです。約束や時間の厳守ができると他人からの信頼が高まります。また自分の心にも余裕ができます。そして他人とのコミュニケーションがスムーズになり、小さな問題や誤解に反応することがへります。また相手の立場や気持ちを理解しやすくなった、冷静かつ思いやりのある行動ができるようになります。なので私は時間管理をうまくできるようになって思いやりのある行動ができる人間になりたいです。

まとめ

他人からだらしがないと思われる生活していたけれど、時間の管理をすることで前よりも成長した自分になれてこれまでにはなかった新たな視点や、価値感に気づいたり、以前とは違うコミュニケーションの取り方ができるようになったので時間の管理は大切にしていこうと思いました。