

時間の密度

2024.9.6

誰もが多忙で、仕事と生活に追われるのが現代である。多くの人たちは、時間を有効に活用したいと願っているのではなかろうか。例えば、時間活用術やタイム・マネジメントの本を読む。だが、真に時間を生かすことはむずかしい。

時間を生かそうとすると、すきま時間を見つける、あるいは、生み出すことを考えがちである。まちがってはいないのだろうが、どうも違うような気がする。自分も、以前は、すきま時間の活用を考えていた。すきま時間に何かをすることで、時間を有効に活用している気になっていた。

時間を生かす、このことの本当の意味は、時間の密度を高めることにあるのではなかろうか。同じ10分でも、使い方によっては、20分と同じくらいのことのできることもある。しかし、その一方で、5分の価値しか得られないこともある。

まず必要となるのは、集中力であろう。どうしたら、集中できるのか。そこには、明確な目標やゴールが必要である。いわば、強い意志である。もし、時間の密度を圧倒的に高めることができるならば、自分の中に眠っている才能のようなものを自然に開花させることができるような気がする。ここ数年で、このことによりやく気づくことができた。ちょっと遅かったかもしれない。

世の中の成功者、仕事ができる人、まわりから認められている人、努力している姿を見せないのに成果を上げている人などは、きっと時間の密度が違うのである。密度が大きく、高くなればなるほど、才能が目覚めるように感じる。

時間は、誰にでも平等にある。与えられる時間が、人によって違うということはない。同じく与えられた24時間を、どのような方法で、どのように使うか。ここが、人間として成長できるかどうかを決めることになる。

人には、人生で与えられた経験と、人生で巡り会った人間という存在がある。そこから、深く叡智を学び、その経験と邂逅ともいえる出会いを、人間としての成長に結びつけていくことが重要である。そのためにも、時間の密度が必要となる。

以前よりは、ゆったりと生きていくことが可能となった。だが、皮肉にも、今まで以上に時間のことを考えるようになった。もっと、時間を大切にしたいという思いが強くなってきた。何かをしていたいという思いである。同じ60分でも、取り組み次第によっては大きく変わる。成果も変わってくる。時間、それは、何年経っても思うようには扱えないものである。それでも、何とかしたいと思わせる不思議なものである。