

## はじめに

— 3つの想いと本当の自分 —

これからあなたに3つの質問をします。

「ああ、時間がない、もつと時間があったらなあ」「もつと時間を上手に使えたらいろいろなことがうまくいくのになあ」と思ったことはありませんか。

そして、「じゃあ、時間術やタイムマネジメント、ライフハックの本や雑誌、ブログを読んでみよう」と読みあさったことはありませんか。

それで結局「やつてみたけど全然うまくいかない、自分には向いてないのかもしれない」とあきらめてしまったことはありませんか。

きつと一度や二度経験があるのではないのでしょうか。

そんなあなたにお伝えしたいことをこの本に書きました。私も以前は時間の使い方について同じようなあれこれ悩み、試行錯誤をくり返していました。「能率」「効率」「時短」……、本や雑誌、インターネット情報などを読みあさり、手当たり次第やつてみました。でも、なかなか効果がありませんでした。そしてあるとき、ふと思い浮かんだ疑問がありました。それは、「自分は何のために時間を使いたい

のだろう」という単純な疑問です。単純なのですが、なかなかその答えが見つかりませんでした。考えるたびに「〇〇のため」「〇〇したいから」「〇〇になりたいから」……と、いろいろ出てくるのですが、「じゃあ、それは何のため」とくり返し自問自答をしていくと、結局「???」となつてしまいました。

そのうち、落ち着いてじっくり自分の心に素直に向き合いながら考えていくと、

- ① 好きなこと、やりたいことをする時間を持ちたい
- ② 家族（大切な人）との時間を持ちたい
- ③ ゆつたりとした気持ちになる、ゆつりの時間を持ちたい

という3つの想いにたどり着いたのです。

そしてそのとき、「ああ、結局自分はどういうことがしたいんだ」「こういうふうには過ごしたいんだ」ということに気づくと同時に、自分の「ゴール」や「想い」を強く意識するようになりました。

そして、それまで小手先のワザやテクニクだけに頼つて「能率」「効率」「時短」などと、あれこれやっていた自分が少し滑稽に思えてきました。

あなたはどうぞでしょうか。少しの時間、自分の心の中に深く問いかけてみてください。私と共通点はありませんか。共感していただけることはありませんか。もし何か思いあたったらこの本を読みすすめてみてください。きつといろいろな「気づき」や「ヒント」が見つかると思います。

「本当の自分は何をしたいと想っているのか……」。