



## 週40時間の自由を作り出す時間術

こんにちは！あけぼの通信です。今月 8月号は時間術についてのお話です。「忙しい」「時間がない」と感じて、もっと時間があつたらと考えたことはありませんか？

でも、意外と無駄に時間を使っていたりするの  
が人間です。

ここでは、1日24時間平等に与えられた時間ですが、人によって時間の捉え方が違うという話、その原因、対処法についてお話します。

人によっては、すごく忙しいのに時間を有効に使い、自由に過ごしている人がいたり、逆に1日何時間も仕事や副業などができる時間があるのに忙しい忙しいと言いながら何もできない人がいたりもします。

この違いはなぜ生まれるのでしょうか？

実は、時間認知(時間の感じ方)が変わることによって時間の使い方が変わり、生産性などに違いが生まれるらしいのです。

ここでは、時間がないと考えてしまい、時間に対しての渴望することを時間飢饉と言います。

1999年のミシガン大学のパーロさんの論文によると、当時の多くの労働者はやるが多すぎるのに時間がないと思っている時間飢饉の方が多いたということがわかったそうです。

1999年でそうですから、スマホや SNSなどが発達した今では、時間がないと私たちが思ってしまうのは当たり前とも言えます。

また、追研究によるとこの感覚が **会社組織などの生産性を大きく欠いている** ということが2000年と2002年の論文で明らかになりました。



つまり、時間がないから生産性が低いとか時間がないからやるべきことができないと思いがちですが、実は研究によるとそうではなかったそうです。

**自分には時間がないという思い込みが目の前のことに対する生産性を低下させているということだそうです。**

だから、いつになっても仕事は終わらないし目の前のことに手が付かないし仕事が終わらないのです。

では、失われた時間を取り戻すためにどうすればいいのでしょうか？

その方法をいくつかご紹介します。

### マルチタスクをやめてシングルタスクにする

まず、一つ目はマルチタスクをやめてシングルタスクにするということです。

例えば、時間を細切れにして(=時間汚染)複数の作業を同時進行していると時間飢饉が加速し、その時の感情がストレス、不安、恐怖に変わってしまいます。

例えば、映画を見ているときにLINEを見るということは自分で時間汚染を起こしているのです。

せっかく、映画を見ているのだから映画に集中した方がいいですし、そういった複数のことを同時平行していると時間を有効活用できていないストレスが溜まってきてしまいます。

ストレスをためず、有効に時間を使いたいのなら時間汚染が起きないように一定の時間同じ行動をとるシングルタスクにすることが大事です。

## 時間飢饉の感覚を2分で減少する方法

次に、時間飢饉の感覚を減少させる方法です。これには実はストレスの対処法が効きます。以下のような深呼吸を試してみてください。

11秒の深呼吸(5秒吸う6秒吐く)を10回行ってください(2分~3分間)(パワーブリージング)。

ゆっくり深呼吸をすると時間飢饉の感覚が15%も減少します。

## 時間飢饉と親切

また、不思議な話ですが、他人に親切にするとストレスが軽減されるということもわかりました。

結論をいうと、**1日15分他人に親切にすると2倍も自分に残された時間が多いと感じるそうです。**

2012年のペンシルベニア大学の実験で他人への親切を行うと時間不足の感覚を減少させることができるということがわかりました。

あるグループを自分がやらないといけなことをやったグループ、他人のためになることをやったグループの2つのグループに分けました。

普通に考えると、自分のやらないといけなことをやった方が時間がないという感覚は減りそうですよね？他人のために



やってしまったら、時間がないのに他人のためにやってしまったどうしようと思ってしまうそうですよね？

結果、人のためになることをしたグループはそうではないグループよりも自分の時間の感覚が2倍まで伸びたそうです。

自分のために自分のことだけをやるグループよりも人のために親切な時間を使っているグループの方が残りの自分の持ち時間や自分に残された時間が2倍もあるように感じました。ぜひあなたも試してみてください。

やり方は同僚、部下の方を助けてあげるとか、家族に感謝の電話をするなどなんでも良いそうでそれだけでやるべきことに対して時間がたくさんある感覚が生まれ生産効率があがることがわかったんです。

いかがだったでしょうか？

ぜひ、あなたの人生における大切な時間を有効に活用して仕事の効率を上げていきましょう。

今月は以上です。ありがとうございました。

## 会社情報

社名 曙建設株式会社  
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社