

忙しさに振り回されなくなる

# 「人生の時間

# 割」のつくり方

忙しさがストレスになっているなら、一度立ち止まってみる事が大切。「働く女性が直面する忙しさは、人生のフェーズで異なる」と話す品川女子学院校長の漆紫穂子さんに、「人生の時間割」を考えるヒントを聞きました。

少しのんびりしながら  
やりたいことを楽しむ時期

「意味ある人生」にするため  
やることを絞って全力を注ぐ時期

多くの経験を積んで  
人生の方向性を定める時期

STEP 1  
人生を28歳刻みで  
3つの期間に分けてみる

STEP 2  
各タームを最大限に  
生かす戦略を持つ

84歳

56歳～84歳以上：第3ターム

56歳

28歳～56歳：第2ターム

28歳

0歳～28歳：第1ターム

0歳

教えて、漆先生! //

Q AI時代に備えて、時間を割くべきことは?

A 「共感力」と「問題発見力」を磨く時間で

今後は、多様な文化的背景を持つ人々と仕事を  
する機会が増えます。その際に重要になるのが「共感力」。  
相手の気持ちに寄り添う共感力は、AIにはない能力です。  
もうひとつ大事なのが「問題発見力」。AIは過去のデータ  
に基づいて答えを出すので、データにはない未知の課題  
には弱い。これまでになかった、新しい問題を見つけて  
出す能力を磨いておきましょう。

この人に聞きました

品川女子学院理事長・校長  
漆紫穂子さん

経営危機だった同校に28歳で転職し、7年間の改革で偏差値を20ポイント以上アップ、入学希望者を60倍に増やした。趣味はトリアスロンで、2012年、17年の世界選手権エイジンググループの日本代表。近著は「働き女子が輝くために28歳までに身につけたいこと」(かんき出版)。



## 1 時間を最大限生かすために「やること」と「やらないこと」を決める

仕事やプライベートでどんどんタスクが増えてくるこの時期は、「やること」と「やらないこと」とを取捨選択することが大切。特に「効く」のは「やらないこと」を決めること。そこに「自分が大切にしている価値観」が見えてくる。

「やること」と「やらないこと」を決める例

- やること**
  - ・仕事のスキルアップに役立つこと全般
  - ・今後の人生に困らないためのお金の勉強
  - ・大好きなアーティストのライブ鑑賞
- やらないこと**
  - ・洋服やコスメは定番7割。選択に時間をかけない
  - ・付き合いゴルフは年2回とし、断り方を用意
  - ・楽しめない飲み会に付き合いで行かない

## 2 「緊急ではないけれど重要なこと」のための時間をブロック

「人は目先の優先順位にとらわれがちですが、「緊急ではないけれど重要なこと」の時間を確保することが大切」。スキルアップや健康維持など、長い目で見て重要なことの時間は、先にスケジュール表に予定を入れておく。

「緊急ではないけれど重要なこと」を書き出し、タスク化する例

- 体の健康をキープ**
  - ▶ 婦人科系の主治医を持つ
  - ▶ 週1回は2食抜きでデトックス
- 世の中の動きを見逃す力をつける**
  - ▶ 通勤時はスマホでニュース閲覧
  - ▶ 週末は書評欄をチェック

### 第2タームを上手に乗り切るヒント

月に2～3回は「自分をゆるめる日」をつくる

「体力が落ち始め、不調も増えてくるこの時期は無理をしすぎず、月2～3回は予定を入れずに自分をゆるめる日を持つことが大事。「今日はダラダラする日」などと決めれば、罪悪感もありません」

## 1 嫌々やっている「やるべきこと」を書き出す

「人が「忙しい」と感じるのは、「やりたくないけれど、やらなくてはいけないこと」が多いとき。何が負担になっているのか、仕事から家事まで「嫌々やっているタスク」を書き出して、見える化してみよう。

## 2 「やるべきこと」の目的を考えて、「意味のあるタスク」に変わるよう工夫する

「つまらないと感じる仕事でも、意味を見いだせば、「やらされ感」がなくなります。コピー取りひとつにしても、自分なりに工夫できることをやってみる。それが評価や実績につながれば、その後の人生に効いてきます」

「つまらないタスク」を「意味あるタスク」に変える例

- コピー取り** → コピーをしながら資料の内容を見て、部署の仕事内容を把握する
- 電話でのクレーム対応** → コミュニケーションのトレーニングと、考え、共感力を身に付ける
- つまらない会議に参加** → 話している人の言葉を脳内で英訳して、英語のセルフトレーニング時間に

### 第1タームを上手に乗り切るヒント

働き方に迷ったら、**メリット・デメリット**を書き出す

キャリアやライフスタイルの方向性に迷ったら、右のように、物事のメリット・デメリットを書き出すと解決の糸口。「心の奥にある価値観が見えてきて、「今の上司と相性が悪いだけなので、異動するまで我慢しよう」などと判断できます」。

(今の会社で働き続けること)

- メリット**
  - ・大企業で安定している
  - ・「いい会社に勤めている」と思われる
  - ・育休を長く取れる
  - ・ジムや宿泊施設など福利厚生が充実
- デメリット**
  - ・女性は雑用ばかり任される
  - ・給料がなかなか上がらない
  - ・自分の業務の意味が見えない
  - ・女性のロールモデルがない

本音で書く!

「意味ある人生」を求めれば忙しさに振り回されない  
28歳で、実家が創立した中高一貫校・品川女子学院(東京・品川)に教員として入った漆紫穂子さん。その後、学校改革によって志願者を60倍にアップさせた。現在は50代で校長・理事長を務める。自身のキャリアを振り返り、「忙しさに振り回されてきた時期は、頑張りすぎて病気になることも。人生の節目に、目の前の忙しさを分析することが大切です」と話す。漆さんが提案するのは、人生

を28歳刻みで3つの時期に分けて考えること。「28歳までは、とにかく経験を積むことが大事。嫌々やっているタスクも、意味を問いただせばやるべき、やりたいたい、に変わることも」。28歳から56歳までは、仕事を任される一方、プライベートでも忙しい時期。「目先の優先順位にとらわれず、長い目で見て重要なタスクを見極め、やること、やらないことを取捨選択しましょう」。56歳以降は、「人生を逆算し、本当にやりたいことを楽しむ時期」と考える。仕事やプライベートで忙しさ

に翻弄され、時には逆境にも直面する働く女性たち。「幸せな人生」と「意味ある人生」は似ているけど違う」と、漆さんは言う。「成長したい、誰かの役に立ちたいと、大きな課題に取り組みことで、楽ではないけれど意味のある人生」を送る選択もあります。今、直面している忙しさを分析し、自分にとって意味がある、と思えたなら、納得して引き受ける。選択することで人生を自分でコントロールしている意識が高まり、日々の忙しさも前向きに乗り越えられるかもしれません」。