

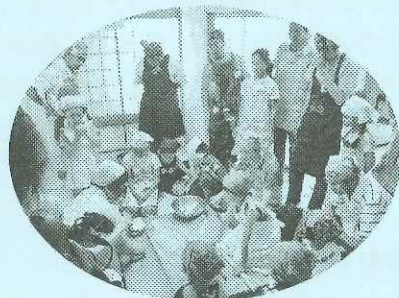


夏休み!

～真夏の3連発!～

父子チャレンジ

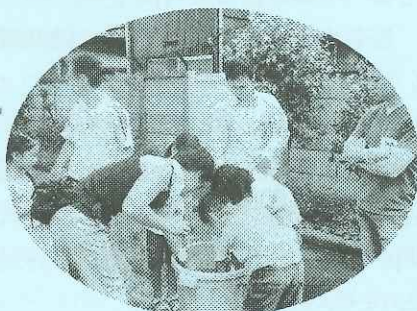
エセナおおたでは、毎夏、若い男性向けに家事・育児への参画を促すためのセミナーを開催しています。「夏休み!父子チャレンジ～真夏の3連発～」です。3回すべてに参加が条件ですが、小学生と男性の保護者(父親でなくても男性なら可)15組の募集に39組の応募がある人気講座です。この講座では、「男の生き方塾」の修了生がボランティアとして大活躍します。



を教えながら、男女平等に関わるお話をします。

第1回は7月27日(日)「名人が教える手打ちそばにチャレンジ!」。群馬県知事認定のそばうち名人・稲葉泰子さんが、そば打ちを教えながら、男女平等に関わるお話をします。

午前10時前、お父さんと子どもたちが次々にやってきました。調理室と和室はすっかり、そば打ち体制。稲葉さんから教えてもらいながら、そば粉を捏ねて、踏んで、伸ばして、協力しあいます。打ったそばの半分は残し、ゆであがったそばとてんぷらがテーブルに並ぶと、「美味しい!」。残ったそばはおうちで待っているお母さんへのおみやげです。



父さんは子どもの感謝の言葉にびっくり! ちょっとてれくさそう。そのあと、大きなバケツを外に持ち出して、水でっぼうの試し打ち。子どもたちはキャ～キャ～大騒ぎ。お父さんは童心に帰って、嬉しそうでした。

第3回は8月24日(日)平和島キャンプ場で、「家族みんなで野外バーベキューにチャレンジ!」です。この日だけは家族で楽しんでもらおうと、家族参加OK。お母さんだけでなく、小さい妹や弟、おばあちゃんの参加もあり、にぎやかです。



スタッフは9時前から、炭を運んだり材料を運んだりで大忙し。10時になると、参加家族が一堂に会してご挨拶と家族を紹介。参加者全員に「パープルリボン」をつけてもらいます。この時、パープルリボン“女性に対する暴力(DV)をなくす運動のシンボル”の意味をお話します。

キャンプ場で早速、かまど作り。1つのかまどを2組の家族が使います。お互い初対面ですが、和気あいあいと火おこしから協力します。子どもたちは前回作った水でっぼうを持ってきて、自由に遊べます。

「男の生き方塾」の男性たちは、大きな鉄板で焼きそばづくりに汗を流していました。周り一面に香ばしい香りが立ち込め、焼きあがったお肉や野菜と焼きそばで、おしゃべりも最高潮。すっかり仲良くなって、パパ友ができ、アドレス交換の風景も。

参加したお父さんの満足度は100%以上が8人もいて、「夫婦の会話を大事にしています」、「時間の許す限り、育児・勉強・家事をやっています」、「家族あつての仕事。家族と過ごす時間を多く取っています」、「3回じゃ足りない。5回はやって!」というお父さんたちの声が聞こえた3日間でした。

ワーキングウーマンの

時間効率 モチベーション UPの 極意



「エセナフォーラム2008」は、経済評論家として活躍されている勝間和代さんをお迎えして、7月5日(土)に講演会を行ないました。勝間さんは、過去に10万部以上売り上げた本の著者に呼びかけ、印税寄付プログラム「Chabo」を立ち上げ、世界の難民・被災地域への教育・自立支援をしています。「モチベーションを高める極意は社会貢献」という勝間さんの時間管理術をまとめました。



時間は有限の資源

皆さん、土曜日のお忙しい中お集まりいただきありがとうございます。今日は「時間は管理するだけでなく投資もしよう」というお話をします。特に強調したいのは、たしかに時間がかかるけれども、それをしておく、将来かえって時間が増えることがある、そういうことに時間を投資しましょうということです。

今日、港区からここまで自転車で来ました。9キロ弱、30分ちょっとです。電車もタクシーもあるのに、なぜ自転車で来るのか？統計学上、毎日運動しているの方が、病気になりにくく、寿命が延びるという実証研究が各種あります。せつかく大田区まで来るのだから、自転車という形で運動に使う。「30分もったいない」ではなく、「30分の時間を運動という投資に使う」というのが、時間投資の考え方です。

すべての人に平等に与えられているのが時間です。その有限の資源をどう使っていくのか。どう効率的に使うかで、みなさんの人生の充実度、自由度、達成度が決まってしまう。自分の時間を作るための投資を惜しんではいけません。



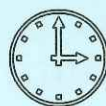
利他的に行動する

「ムギ畑」というホームページをご覧になったことがありますか？実はこれも時間管理の一種です。自分の体験談を他人と共有するのは、それなりに時間がかかります。ムギ畑では、5千人の会員たちが効率的に自分の時間と他人の時間の交換をしています。

自分の経験を人に教え、何かについて知りたい時には、人から教えてもらう。地方に行く時、「地方のこういうお店を探してい

る」と言うと、そこに住んでいる会員が、「それだったら、ココがいい」と、パッと教えてくれる。ガイドブックを見たり、ホームページで探す時間をかけずに、スツといい情報にたどりつける。地方の人たちが東京に来た時に、「いいベビーシッターさんは？」と言うと、「じゃあ、ココとココにアクセスすれば」と、サッと東京の会員が教えることができる。

「利他」という言葉があります。利己的の反対。他人を利するで利他的です。うまく利他行動を起こせば、時間の管理がすごく楽になる。「Giveの五乗」と言って、「Give&Give&Give&Give&Give」、それぐらいGiveをする。他者に対して与えまくると、周りの人が勝手に助けてくれるようになる。自分が得意で負担がかからないものをひたすら他人に対して貢献していくと、いつの間にかそれがめぐり巡って自分に返ってくる。それがモチベーションアップにつながり、時間の効率化にもつながります。



時間投資という考え方

2本の線で十字を書き、縦軸に重要性、横軸に緊急度を取ります。お金を稼ぐために働いている時間は消費の時間、重要度も緊急度も高い時間です。見ても見なくてもいいドラマ。見なきゃと言ってテレビをつける時間は浪費の時間です。緊急度はそれなりに高いけれど、重要度はたいして高くない。

緊急度は高くないけれど、重要性が高いのは投資の時間です。例えば運動。今日どうしても運動しなきゃいけないという訳ではないけれど、毎日運動するのが体にいいことは、誰ももわかっている。ただ、今日運動しなかった、明日しないからと言って、突然あさって病気になる訳ではない。それで、なかなか運動しない。そういうものは投資の時間です。

緊急度も重要度も高くないのは空費の時間、あまり意味のない時間です。ダラダラとウェブサーフィンをしたり、ゲームをしたり。行きたくもない飲み会に行って騒ぐ時間です。みなさんに考えていただきたいのは、この4つの時間を1日の中で何割ずつ使っているかを把握することです。多くの方は、消費と浪費の時間がほとんどで、空費の時間がちょっと、投資の時間はほとんどありません。



時間をつくるためには投資を惜しまない

- ①**道具に投資する。**文房具、自転車、パソコン等の道具は時間が短くなるものを選ぶ。
- ②**体力づくりに投資する。**
- ③**変化に投資する。**依存性のあるものからの脱却。タバコやお酒、カフェイン等に「自分が依存している」自覚を持つのが第一歩。
- ④**知識に投資する。**健全な知識を理解する。栄養学や認知科学、行動分析学等を学ぶと工夫ができる。
- ⑤**プロのサービスに投資する。**

投資の時間を増やす



メールを送るとき、同じような文章を何回も何回も会社でも家でも作ります。ひな形を作っておけば、管理できます。ところがひな形を作る手間を惜しんで、毎回手打ちをする。

典型的なのが通勤時間です。誰もが一番混んでいる時間に乗り込み、会社に駆け込む。それを30分、1時間ずらすだけで、電車はスゴクすきます。すいた電車で、英語の勉強をしたり、オーディオブックを聞いたりすれば、それまで浪費の時間だったのが、投資の時間になります。そうやって自分の時間を投資の時間にしていく。



時間投資の3つのポイント

どうしたら、時間投資ができるようになるのか。1つ目は原理原則とテクニックをバランス良く意識すること。「投資と浪費を入れ替える」という原理原則ひとつを知っていれば、他のものはいらぬぐらい大事です。ただ、知っていても実際にどうするのかかわからないとできません。

2つ目は、「やること」ではなく、「やらないことを決める」ことです。メールの自動受信をやめる。返信は時間を決めてする。時間を決め、優先順位が高い順にメールを打ち、時間になったらやめる。返事が欲しかったら、明日かあさって、相手から“催促が来る”と考える。

3つ目は、結果を定量化、効果測定できるようにすることです。自分がどのように時間を使ったのかを振り返れないと、効果があったかどうか分かりません。だから、私は手帳を推奨しています。手帳は自分の目標と時間を管理するコントロールタワーです。手帳にアポイントメントだけではなく、残った時間をどのように使うかを自分で決めて書き込む。10年後、5年後、3年後、2年後、1年後、1か月、1週間の目標を書き、毎日見て無意識のうちに目標を実現できるように行動を修正していく。



時間管理にベストの方法はない

時間管理は自分の生き方とほぼ同義です。生活習慣を含めて、どのような生き方をするのか。人によって環境も優先順位も価値観も違いますから、ベストな方法はない。でも、相対的なベストの方法はある。日々、新しい方法を少しずつ試し

てみる。「ダメだ」と思ったら戻して、「使える」と思ったら使う。その繰り返しをあえてやって、少しずついいから細かいことを改善していくのが大事です。

「0.2%の改善」と言っても、0.2%ずつ、365日改善を続けるとうなるか？ 倍になります。それぐらい効果は大きい。人の方法を真似てもいい、自分で工夫してもいい。

時間投資は「今日やったから、明日すぐ良くなる」というものではなく、「今日やったら、ひよっとしたら半年後、1年後に、それがいいかもしれない」ということばかりです。そうすると、最後までやり続けることができない。私がオススメするのは、目標ではなくて行動にフォーカスすることです。

「毎日30分有酸素運動を続けましょう」と言っても続かない。何をするか。初めから自転車に乗ってしまう。自転車に乗るという行動にフォーカスすることで、30分有酸素運動を続ける目標が管理できるようになる。苦勞して達成する目標ではなく、普段の生活習慣の中で自然に身に付く方法を行動の側から考える。



時間管理でやってはいけない3つのこと

1番目が「自分一人で頑張る」こと。頑張るというのは、普段よりも無理をすることなので、続かない。もちろん少しの期間、多少無理をして習慣化するまで頑張るというのはいいけれど、頑張り続けるのは難しい。特に、自分一人ですべてやろうとしない。なるべく人のアドバイスを受け、人に頼りながら、改善することをオススメします。一人で頑張って改善できるぐらいなら、とっくに問題解決されているはずですよ。

2番目は、「やることを減らさないで、新しいことをしようとする」こと。仕事のやり方、家事のやり方を全く変えないでやると、結局、時間の歪みが来ます。「何の時間と新しい事の時間を入れ替えるか」を考えて、やることを減らしながら新しいことを増やす。

3番目は、「チェックをしない」こと。時間を使ったものに対しては、どのぐらい効果があるのかを測定して、確認してください。



勝間式 黄金の時間の5原則

- ①**とにかく時間が大事。**時間をつくるためには、あらゆる面の投資を惜しまない。
- ②**時間あたりの成果に、固執する。**自分の時間も相手の時間も大事にする。
- ③**必要以上に「いい人」にならない。**自分の職務以外の仕事はキッパリ断る。ただし、断る時は、角がたたないように、断る理由とフォローアップの方法を提示する。
- ④**やりたくて、得意で、儲かることを優先する。**人間には得意・不得意がある。不得意なことは時間がかかるので、自分の時間が作れなくなる。
- ⑤**スケジュールはゆったりわがままに設定する。**人が集中してできるのは2つか3つのこと。いらぬことは減らしていく。



時間管理は望むものを「夢」から「予定」にする。

時間管理の新しい動き方は5つ。1つ目は時間管理をすればするほど、時間が生まれてくるので、その時間をさらに

効率化するために、違うことに再投資してください。2つ目は、すきま時間には常に「手帳を見るクセ」をつける。手帳に書いた目標は8割から9割できればOKだと思ってください。3つ目が「予定と現実のギャップを見るクセ」をつける。ギャップは生じて当たり前。ギャップに対して、行動を修正していく。4つ目は、「時間の効果を測定するクセ」。最後は、「生活習慣の改善」です。統計的に7時間睡眠の人が一番健康的です。

睡眠は肉体的・精神的な疲労を取り除き、頭に情報を整理格納してくれる役割があります。自分の生活を健康に保つために、食生活、健康管理、運動管理、睡眠時間をどう改善するかということから逆算して、自分の時間管理は決めて欲しいと思います。



最後に、「三毒の追放」をおすすめします。「人を妬んだり、怒ったり、愚痴ったりする」ことをやめるだけで、すごく時間効率がよくなり、モチベーションもアップします。妬んでる暇があったら、妬んでる相手とどうやったら肩を並べられるかを考え努力する。愚痴を言ってる暇があったら、愚痴の原因は何かを考えて、愚痴の原因を取り除くほうが大事です。

私の座右の銘は2つです。「未来は過去の蓄積からしか決まらない」。努力も訓練もしていないことが未来にあるわけではない。2つ目は「起きていることはすべて正しい」。起きたことについて、「こんなはずじゃなかった」と否定しても仕方がない。その不都合なことの被害を最小限に抑えて、逆に自分の力にして好運に変えていく。これが、まさしく自分のモチベーションをアップし、自

黄金の時間を増やすための5つのステップ



- ①現状の課題を把握する。
- ②やらないことを決める。
- ③人に任せることを決める。普段の仕事等で、人にやらせてもらってるもので口を出さなくていいものであればあまり口を出さない。子育ても、どこまでが親がやるべきで、どこからが子どもに任せるべきなのかを考え、子どもができる事を増やしていくと、子どもは自立していく。空いた時間は子どもとのコミュニケーションの時間に使う。
- ④自分しかできないことを効率化する。
- ⑤新しい動き方を統合的に実践する。

分を成長させ、自分がよりよい未来を作っていくカギだと思っています。

ここで皆さんとお会いして2時間の時間を共有したことは過去になるわけです。過去というのはお互いにとってなんらかの意味が将来につながっていくと思いますので、ぜひこの出会いを大事にして、私のオススメの「三毒追放」を、だまされたと思って3週間ぐらいやってみてください。やってみて、もし「続けるといい」と思ったら続けてみてください。他にもお話ししたなかで、自分がピンと来るものがあつたら、それを何かしらやってみて、効果測定をして、「時間ってこんなふうには効率化できる」、「モチベーションってこんなふうにはアップできる」ということを実感していただければ幸いです。ご静聴ありがとうございました。

(まとめ 田中きょうこ)



● 笑顔のワタシでいるための女性学講座 ～幸せへの10のステップ～

STEP1	9/26	はじめまして どうぞよろしく♪
STEP2	10/3	肩の力を抜いてみよう! Happy ママライフ
STEP3	10/10	子育て、夫婦のコト、モヤモヤイライラは私だけ?
STEP4	10/17	そうだったんだ! 目からウロコの女性学講座
STEP5	10/24	今から作る! ワタシの未来
STEP6	10/31	アートセラピーでわかる もう一人の自分
STEP7	11/7	大切にしたい “ワタシらしさ” “あなたらしさ”
STEP8	11/14	これって愛情? 心と体の大切な関係
STEP9	11/21	コーチングで 憧れの聴き上手、伝え上手になる
STEP10	11/28	笑顔のワタシでいるために♪

毎週金曜日 10:00～12:00

評判の講師陣: 古澤里美さん、加藤千恵さん、依浮とし子さん、橋本明子さん、石田智子さん

募集: 子育て中の女性30人(応募者多数の場合は抽選)

参加費: 無料

申込: メール(携帯可)・fax 9/18(木)必着

保育: 1歳以上未就学児30人(保育料一人1回500円)

● 区企画講座 女性への暴力防止セミナー 身近な人が性暴力にあつたら

～被害者のサポートとして私たちにできること～

第1回	2008/11/1(土)	身近な人が性暴力にあつたら
第2回	2008/11/15(土)	医療機関の役割を知る
第3回	2008/12/13(土)	相談窓口や警察の役割を知る
第4回	2009/1/17(土)	シェルター等保護施設の役割を知る
第5回	2009/2/14(土)	地域で安心して安全に暮らすために私たちにできること

毎回 14:00～16:30

第1回は公開講座 講師: 中島幸子さん(レジリエンス代表)

募集: 女性限定30人(第1回目は60名)

参加費: 無料

申込: メール(携帯可)・fax 事前申込み受付順 10/20(月)必着

保育: 1歳以上未就学児15人(保育料一人1回500円)

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

〒143-0016 東京都大田区大森北 4-16-4

電話 03-3766-6587 03-3766-4586

FAX 03-5764-0604

e-mail escena@escenaota.jp

HP URL <http://www.escenaota.jp/>

メルマガ escenaotamail@yahoo.co.jp

指定管理者 NPO 法人 男女共同参画おおた

