

「後悔しない時間の使い方」単行本（ソフトカバー）

著者：ティボ・ムリス

翻訳：弓場 隆

ISBN-10 : 4799330179

ISBN-13 : 978-4799330173



I. はじめに

みなさんは、1日の時間の使い方を意識したことがありますか？ 朝何時に起き、何時間勤務し、いつ食事や運動、趣味に時間を割くのか——私自身、この本を読むまで、それらの活動を時間で意識的に区切ったことはありませんでした。

本書では、「満足度の高い日々を送るため」や「目標を達成するため」には、時間の使い方が重要であると説かれています。1日は24時間、そのうち自分が自由にできる時間は何時間あるのでしょうか。時間の使い方を見直すことで、新たな視点や可能性が見えてくるかもしれません。

II. 著書の主なポイント

価値観の明確化

まずは、自分が人生で何を大切にしたいのか、「後悔しない生き方」とは何かを見極める必要があります。仕事、家族、趣味、健康など多岐にわたる要素の中から、自分の軸となる価値観を明確にすることで、時間配分の指針が生まれます。

優先順位付け

限られた時間の中で「やりたいこと」「やるべきこと」は膨大です。しかし、すべてに同じ熱量を注ぐのは不可能。優先順位をつけ、「本当に重要な行動」に集中することで時間の浪費を防ぎます。つまり、「捨てるべきタスク」や「後回しにしてよいこと」を明確にすることが求められます。

時間の見える化・計画立案

漠然と「忙しい」と感じる状態を脱するためには、スケジュールやToDo

リストを活用して時間を“見える化”することが有効です。そのうえで、日・週・月・年単位で計画を立て、実行と振り返りを繰り返すことで、自分が本当に求める成果へ着実に近づくことができます。

効率よりも充実度

タスク処理の効率化はあくまで手段であり、重要なのは充実した感情や満足感、そして人生の質を高めることです。短時間で多くの作業をこなせても、本質的な幸福や成長につながらなければ、それは「後悔しない時間の使い方」とは言えません。

習慣化と継続

理想的な時間の使い方を一度設定しても、日常には雑事や予期せぬ出来事がつきものです。そのため、定期的なスケジュールや優先順位を見直し、小さな成功体験を積み重ねることで、理想の時間配分を習慣として定着させることが重要となります。

内省と修正

定期的な内省を行い、「本当にこの過ごし方でよいのか？」と自問することで、自分に合った時間活用法へ微調整を行えます。ライフステージや目標が変われば、時間の使い方も柔軟に変化させる必要があります。こうした修正を重ねることで、長期的に後悔の少ない生き方を実現できるのです。

Ⅲ. まとめ・感想

本書は、単に時間活用テクニックを身につけるためのガイドではありません。時間の使い方を見直す過程で、自分が本当に大切にしたいもの、やりたいこと、達成したい目標が何なのかを理解するきっかけとなり、新しい自分を発見する手助けにもなります。もちろん、具体的な手法やスキルを得ることもできますが、こうした技術は多忙な現代人にとって必須のスキルかもしれません。

ぜひ一度、本書の提案する方法を試してみたいでしょうか。

起業教育研究会 企画委員
大阪府立大阪ビジネスフロンティア高等学校
教諭 堀 学武