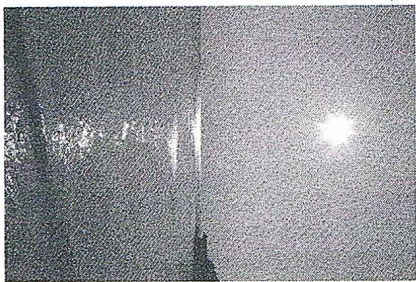


働く女性の

④ 優先事項を明確に

メンタル講座



写真・かじとじや

のくらい役割ごとの時間を費やしているか見てみましょう。生活は、1日24時間という限られた時間の中で進んでいきます。どんな人であらうと同じように流れ、止めることはできません。

限られた時間を有効的に使うことができていくかを見直すために「タイムバジェット」「時間の予算」という方法を使います。

今回は、日々の生活のなかでど

前回まで、働く女性には多くのライフイベントがあり、多くの役割を受け持ちながら生活していることが見えてきました。

間」が削られるのです。さらに、大きな「ライフイベント」が起るとすべての時間がくるってきてしまいます。

働く女性は、日々の生活において「やるべきこと」を優先して何かをきらめたり、少し横に置いていながら生活をしています。こうした「時間調整」、それにもなる「感情調整」をしながら生活することが当たり前になってい

ここで大切なのが「今の自分は何を優先させたいか」ということを明確にすることです。女性は、自分にやりたいことがあるても、後回しにせざるを得ないことが多々あります。まずは自分が優先させたい事柄を認識することが大

納得感を感じて

事です。ときには「優先事項のたじめに何かをきらめる」勇気ももちましよう。そうやって、自分の中での「納得感」をしっかりと感じてください。

納得感の感じられないままになつていると、そのうちに「こうすればよかった」「あのときこうしていれば」という思いが沸きあがってきます。するとその思いにとらわれて「思いをめぐらす時間」を作ることになります。そのため、さらに時間がなくなり、それですらなくても時間のない中でやりくりをしているのに、いつそ自分を追い込んでしまうこととなります。

さあ！ 年末が近づいてきました。多くのイベントが重なるなか、気持ちよく新しい年を迎えられるように、まずは、自分が何を優先したいのか一つひとつ明確にしていましよう。

〈例〉

0:00	5:30	7:30	8:30	12:00	17:00	18:00	21:30	23:00	24:00
睡眠時間	家事時間	通勤	仕事時間	通勤	家事時間	家事時間	家事時間	余暇	
	妻・食・お弁当 自分(お弁当)		仕事人		妻の送り洗濯、夕飯準備、翌日の準備		妻(家族)の世話		
自分(必要不可欠時間)									

本当にあり
ますか？

タイムバジェット

き、半分のところを線を入れ、これで午前、午後の時間配分が可能になります。そこから1時間おきに分割してみてください。

そして、マスに合わせた前回の役割リストを参考にしながら、自身の生活時間を書き込んでください。

次に、2つのことを考えてみてください。①何を優先しているか？ ②誰を優先しているか？

何かが見えてきませんか。自分よとに気付く方も多いでしょう。

仕事で残業が出てくるようなことであれば、通勤時間を減らすことはできません。すると「余暇の時間」または「睡眠時間」が削られます。「家事時間」を削っているつもりでも、限界があります。その結果おのずと後ろへずれていき「余暇時間」と「睡眠時



カウンセリಂಗグループ
BigSmile 代表
産業カウンセラー
大槻久美子