



生徒の皆さんへ

コロナ禍のなか、文化祭は歴史に残る初めてのリモート開催にチャレンジする予定にしています。あらためて島内クラスターの発生が文化祭開催時期でなくて本当に良かったと思います。しかしながら、まだまだ気の抜けない状況は続くので、しっかりと黙食・マスク・手洗い・手指消毒・換気などを継続させて下さい。そして、沖高に残すキセキとなるように力を合わせて文化祭を成功させましょう。

### TIME IS LIFE

## 時間をデザインしよう

人は一年にひとつ年を取る。取った年は消えていくのか。いや消えたりしない。ならば自分の中に重ねていければ…。この一年で味わう喜びも悲しみも楽しみも全て。そして、それらを血肉にして、明日を生きる希望になればと願う。

時間とは常に過ぎ去っていくもの。決して、時間は私たちを待ってくれない。しかし、時間を使うのは自分自身であり、自ら時間の主人となりうる。効率的に管理ができれば、人生の一瞬一瞬に意味を与えることができ、今まで以上に充実した時間を過ごすことができるはずだ。まさしく、毎日、ただ流れていく時間をあなたの手で「時間をデザインしよう」そして、あなた時間を楽しみましょう。

そう言われても、効率的な時間の管理がなかなか上手くできないという生徒も多いのではないのでしょうか。しっかりと予定を立てても、その通りにいかない、途中でダラダラしてしまった経験もあるはず。そんな場合の解決のひとつとして予定を立てる際には、時間に「余裕」と「柔軟性」を加えること。これは上手くタイムマネジメントするための効果的な要素とも言われている。

具体的には、まずは学校行事、部活動、私的イベントなど予想されるだいたいの時間軸を作成して、そこにあなたの予定を組み込んでいく。ここで重要なのが、時間に余裕を持たせること。先を見据えながら、時間をデザインしていくことがポイント。そして、朝起きた時、あるいは前日、一週間前から予定を具体的に立てていければ完璧。しかし、スケジュール通りに進まないことはつきもの。その時こそ、時間管理の失敗ととらえず、いかに柔軟に時間と向き合えるかが勝負。プランAがあるなら、プランBもあり。あなたの時間は一つではなく、カタチも変えていく。しなやかな柔軟性があなたの時間に彩りを与えてくれるはず。

「一日は有限、使い方は無限」である。卒業しても、時間は続く。社会に出れば、自分で考え、決めなければいけないことが無数にある。もちろん、時間の使い方も自分で決めなければならぬ。自分は何をすべきかを考えて、行動を決めていく。時間軸をもとに、常に考えることを習慣化していけば、単なる行動力ではなく「考動力」を磨いていけるはずだ。



“Time stays long enough for those who use it.”

- Leonardo da Vinci

時間を有効に使えば，十分足りるものである

～レオナルド ダヴィンチ～

## 時間のデザイン術

### 「時間の使い方を変えれば人生が変わるワザ」

元Google社員 ジェイク・ナッブ，元YouTube社員 ジョン・セラッキ-著『時間術大全』より

時の記念日6月10日にちなんで，今回は時間をテーマにして，たったひとつのことをするだけで一日の充実感が変わる，はやりの時間デザイン術を御紹介。

いくら頑張っても時間がないというのは，多くの人が当てはまる悩ましい。特に，社会人に多いそうだ。決してサボっているわけではないのに当日中に終わらない。仕事量を減らせば解決だが，それもできないのならば，時間の使い方を変えるしかない。変えるポイントは，毎日その日の優先事項としてスケジュールを確保する活動（＝ハイライト）を一つ決めること。それは大事な仕事でもいいし，勉強でもいい，やりたいことでも何でもいい。一日中，ハイライトだけに取り組むわけではないが，「今日のハイライトを何にしよう」と考えることで，自分の大事なことに時間を使えるようになり，前向きな気持ちになれるのである。

それでは，どうやってハイライトを決めるか。次の3つを基準にしてほしい。一つめは急を要するかどうかの緊急性。どうしても今日やらなくてはいけないことがあれば，それがハイライトとなる。二つめは一日の終わりに感じるかどうかの満足感。かねがねやりたいと思っていることがあればそれもハイライトになる。三つめは振り返った時に感じる喜び。他人と合わせる必要はなく自分が喜びを感じる如果能够あれば，それもハイライトになる。要するに，ハイライト選びで最も重要なのは，緊急性・満足感・喜びのどれをメインに置いた一日にするかを直感で決めること。目安としては60分から90分でできることを選ぶといいらしい。

GoogleやYouTubeで仕事に情熱を注いで，スマホやパソコンがいかにか人の時間を奪うかを経験してきた彼らだからこそ，そのテクノロジーとうまく付き合っ自分の時間を生み出す術を見つけ出したようだ。彼らが考案したこのメイクタイム術は，社会人向けではあるが，もしかしたら，私たちの時間の使い方においても参考になるかもしれない。



保護者の皆様へ

コロナ禍が続くなか，PTA総会の中止に引き続き，文化祭までも延期および規模縮小の運びとなりました。現在，高齢者向けのワクチン接種が本島でも実施されています。早めの全島民に対するワクチン接種の開始と一日も早い感染収束を心から願うばかりです。最後に，保護者の皆様につきましては，楽しみにされていた文化祭を御覧いただくことが不可能となり，誠に申し訳ありませんでした。