

無料特典

時間を支配する 時間管理 4 つの領域と その使いこなし方

①理論編

「自己発見コース」個別フォロー担当

濱崎 旦志（はま）

はじめまして。

ArtMind フォローコーチの濱崎旦志（はま）です。

「自己発見コース」で皆さんを個別にフォローさせて頂く者です。
これから、どうぞよろしく申し上げます。

今回は、無料参加特典として
「時間管理術」について紹介します。

「自己発見コース」では
あなた自身の「好き！」を浮き彫りにしていきます。

そして、あなたの「好き！」が見つかった後には
「好き！」なことを生活に取り入れられるように
今の生活を見直して整理をしておく必要があります。

せっかく「好き！」が見つかったのに
忙しくて「好き！」なことが出来ないとなると
非常にもったいないですよ。

決して目新しくはありませんが、時間管理術に関して
多くの方が勘違いしていることがあるので解説していきます。

今回の無料特典は【理論編】と【実践編】の
2パートに分かれていて、
今回は【理論編】をお届けします。

ぜひ、この機会に日頃の生活を見つめて
毎日を「好き！」な時間で一杯にする
準備を一緒にしていきましょう。

【時間管理の4つの領域】

時間管理、タイムマネジメントの分野では行動を大きく4つの領域に分けて考えます。

【第一領域】重要で、緊急性が高い行動

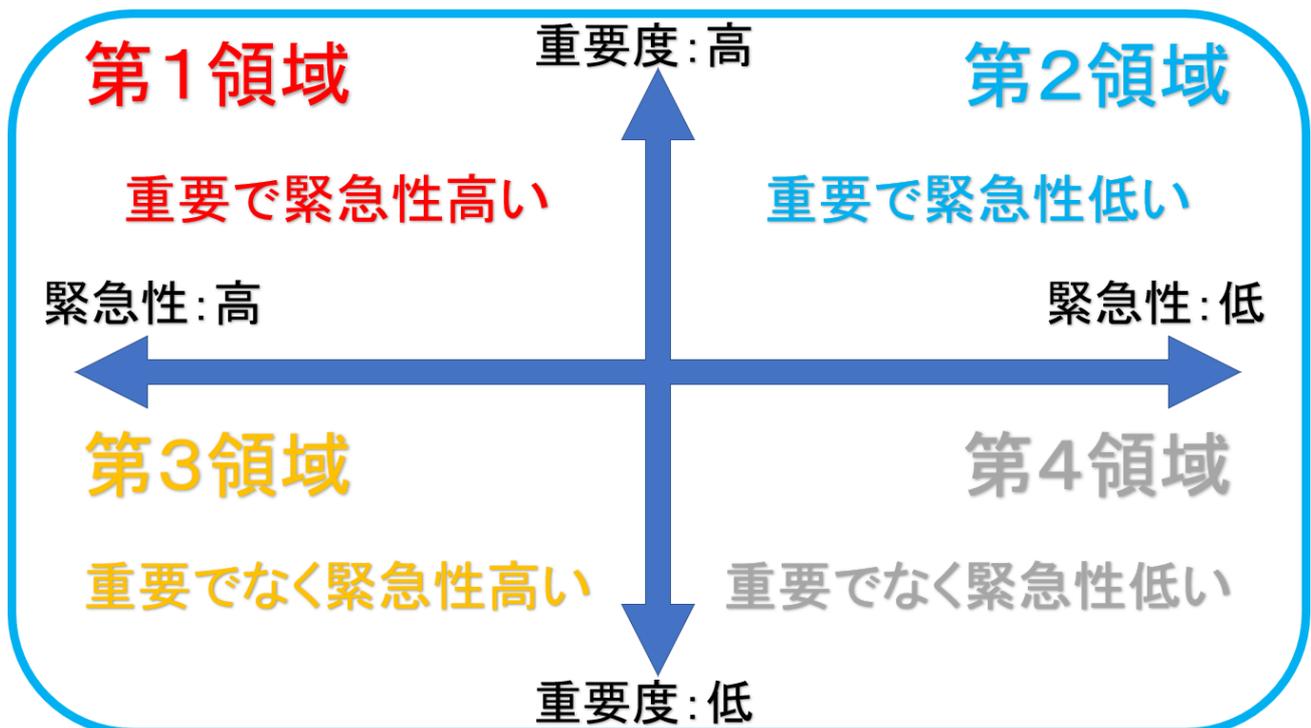
【第二領域】重要で、緊急性が低い行動

【第三領域】重要でなく、緊急性が高い行動

【第四領域】重要でなく、緊急性が低い行動

下の図はフランクリン・コヴィー著の『7つの習慣』で紹介されているもので、様々な人に活用されています。

時間管理術において一番整理しやすいものだと私は思っています。



この図は見たことがある人もいると思います。

行動を、重要度と緊急性の2軸で分けて
4つの領域にあなたが日々過ごしている
行動を振り分けていきます。

まずは、4つの領域にそれぞれ
どのような行動が当てはまるのか
解説していきますね。

【第1領域】重要で、緊急性が高い

仕事でのクレーム処理や
家族がケガして病院に行くなど
あなたにとって**重要で緊急性が高い行動**になります。

第1領域の行動は、**今すぐに最優先で**
取り組まなければならない行動です。

多くの場合、あなただけの問題ではなく
周りの人にも影響が出たりするような
異常事態に対応する行動になります。

そして、今取り組まないと悪化してしまう
問題に対しての行動が第1領域の行動です。

【第2領域】重要で、緊急性が低い

運動、家族との時間、将来について考えるなど
あなたの人生にとって重要なことだけ

つい疎かにしてしまいがちな行動になります。

健康、将来のキャリアアップ
大切な人との人間関係を深めることは
あなたにとって非常に重要なことだと思います。

ただ、今すぐに取り組まないと
**“すぐに、目に見えて”今の状態から
悪化するというわけではありません。**

短期的に問題が出てくるわけではないため
本当はやるべきなのに、中々できない行動
つい後回しにしてしまうのがこの第2領域です。

そして、

浮き彫りにした「好き！」を追求することも
第2領域の行動になります。

【第3領域】重要でなく、緊急性が高い行動

目的が明確でない飲み会や
毎日の買い物、通勤など
あなたの人生にとって重要ではないけど
なんとなく行っている行動になります。

その行動を行わないことで
人生に悪い影響はでない行動だったり
本当はあなたが行わなくてもよい行動は

この第3領域になります。

【第4領域】重要ではなく、緊急性が低い行動

ネットサーフィン、ジャンクフードを食べるなど
あなたがやらなくても全く問題ないことで
ムダだと思っている行動になります。

単に重要で緊急性が低いだけでなく
長期的にあなたの人生をマイナスに
してしまう行動でもあります。

第1領域は今取り組まないと
現状を悪化させてしまうものですが
第4領域はその反対で、**取り組むことで**
現状を悪化させてしまう行動です。

【増やすべきは第2領域】

各領域の行動についての解説は、今までに
時間管理術などの勉強をしたことがある人は
聞いたことがある内容だったと思います。

ただ、初めて聞く人もいると思うので
あなたの人生・生活をより良くするために
「どの領域の行動を増やし、減らすのか」
について説明していきます。

各領域の行動の解説を聞いて
あなたがより良い人生を送るために

どの領域を増やすべきなのでしょう。

重要で緊急性の高い、第1領域でしょうか。

重要で緊急性は低い、第2領域でしょうか。

それとも、

重要でなく緊急性が高い、第3領域でしょうか。

重要でなく緊急性も低い、第4領域でしょうか。

答えをお伝えすると、

あなたの人生をより良くするために

増やしていかなければいけない領域は

第2領域の行動

のみです。

第1領域、第3領域、第4領域の行動は

出来る限り減らしていく必要があります。

あなたの人生にとって重要な行動である

第1領域も実は減らしていかなければいけません。

というのも、第1領域は

緊急事態に対応する行動です。

第1領域の行動が多いということは

常に緊急事態、異常事態のなか

対応に追われているということです。



常に緊急の状態
生活するのは疲れますし
ストレスもたまりますよね。

そして、第1領域が多くなると
カラダやココロの状態も悪くなって
体調を崩したりする可能性があります。

第3領域、第4領域は
あなたにとって、**重要ではない行動**なので
もちろん減らしていくのがベストです。

第2領域は重要な行動ですが
余裕がないと先送りにされがちなので
余裕をもって第2領域に取り組める
状況にしてあげることが大切です。

【なぜ第2領域を増やせないのか】

ここから徐々に本質に迫っていきます。

重要だけど、緊急性の低い第2領域は
「分かっているけど、できていない行動」
だと言い換えることができます。

言われなくても、大切だしやるべきだと分かっている。
だけど、忙しく気が付いたら先延ばしにしてしまう。

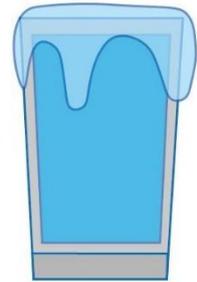
どうして、第2領域は増やせないのでしょうか。

答えは非常にシンプルです。

1日は24時間しかなく

**第2領域以外の3つの領域の行動が
1日の大半を占めているからです。**

バケツに一杯ものが詰まっている状態で
新たにもものを入れようとしても入らないように、
今の行動をそのまま続けながら第2領域を
増やすことはできません。



強いて言うなら、睡眠時間を削って
活動時間を増やす方法はあるかもしれません。

しかし、睡眠は健康に過ごすために
非常に重要な行動です。

これでは第2領域の行動を削って
別の第2領域をやっているにすぎません。

もうお分かりだと思いますが
第2領域の行動を生活に取り入れるためには
まず、**ほかの3つの領域の行動を減らす必要**があります。

【第4領域から削ってはいけない理由】

第1領域、第3領域、第4領域
どれが減らしやすい行動でしょうか。

多くの人は、**第4領域から減らそうとします。**

元々、第4領域は自分でも
自分のためになっていないと
自覚している行動であることが多いです。

そのため、4つの領域で一番ムダだと思える
第4領域の行動を減らそうとします。

実は、それは

大きな間違い

です。

なぜかというと、

**「まず、なぜ第4領域の行動をしてしまうのか」
の原因をまず知る必要があるからです。**

自分でもムダだと思っている行動を
なぜ、とってしまうのでしょうか。

それは、

ストレスや疲れによる反動

であることが多いです。

ストレスがたまると
そのはけ口として暴飲暴食をしてしまったり
してしまいます。

つまり、

第4領域を減らすには



その前に、その原因を
取り除く必要があります。
第4領域の行動を引き出す
日常でストレス、疲れが
溜まりやすい行動は第1領域です。

第1領域は、緊急事態の行動です。

そのため、第1領域の行動をとる状況では
常にストレス、プレッシャーがかかっています。

第1領域が増えると、
ストレスや疲れが一気にきてしまい
自制心が弱くなり反動として
第4領域の行動が増えてしまいます。

緊急事態の第1領域を減らさずに
第4領域をムリに減らすと
ストレスや疲れの逃げ場がなくなります。

それが続いてしまうと
カラダやココロの不調につながるので
注意してください。

【はじめに何から手をつければいいのか】

一番ムダな行動である第4領域を減らすためには、
まず第1領域を減らす必要があります。

ただ、第1領域は突発的なことが多く、

起こってしまったら最優先で取り組まなければいけない行動です。

第1領域をいきなりなくすことは非常に難しいです。

第1領域を減らすには
緊急事態の状況をなるべく作らないように
先手を打って、予防・対策することが大切です。

例えば、お客様からのクレームなどは
事前にクレームになりそうな原因を取り除いておいたり
クレームに発展する前にお客様のフォローをしたり

急な事故は防げなくても
健康に関する病気などは
食事、運動、睡眠など
意識して生活するだけでも予防になります。

つまり、

**第1領域を減らすためには
大切だけど疎かになっている
第2領域を増やす必要があります。**

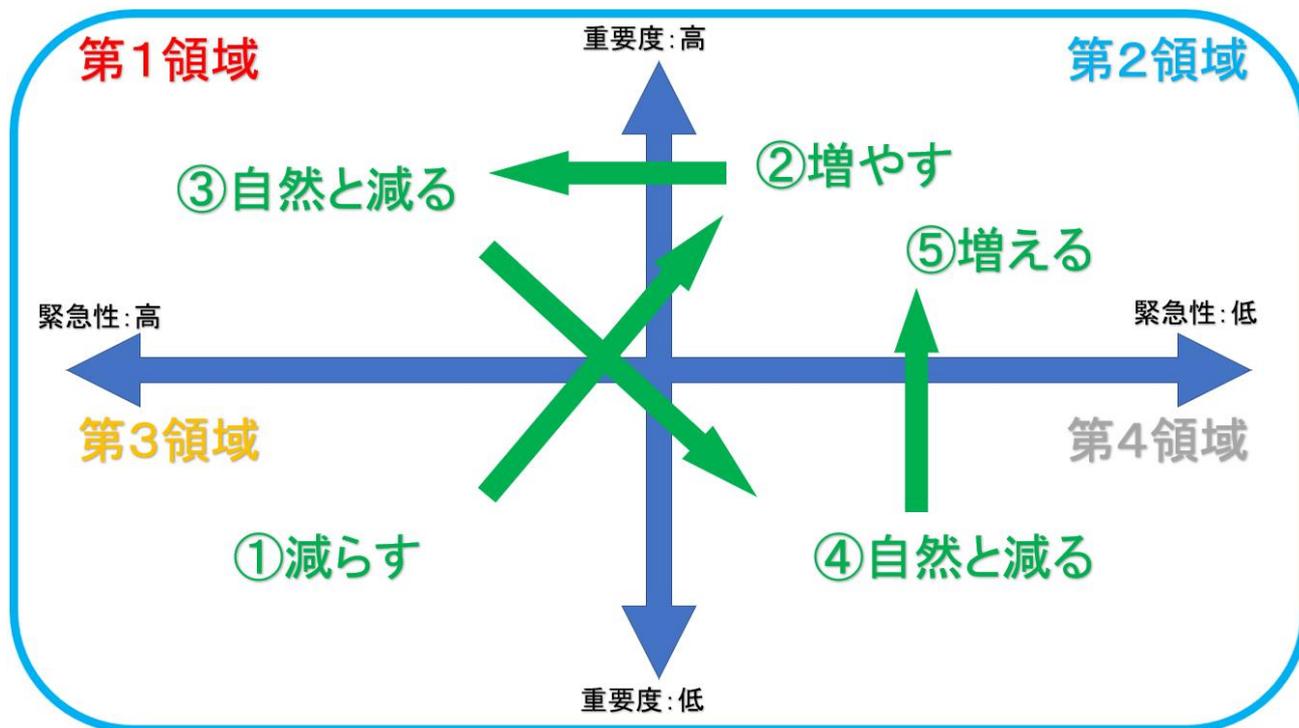
第2領域を増やすために
どうするのかを考えた結果、

第2領域を増やさないと第1領域は減らず、
第1領域が減らないと第4領域が減らない
ということがわかりました。

余計に、何から手を付ければよいのかわからなくなってきましたよね。

結論として、はじめに取り組むことは

第3領域から減らしていく ことです。



第3領域は緊急性があり、その時に対応しなければならないように思える行動です。

ただ、あなたにとって重要ではないものです。

第3領域の行動を、勇気をもって削ることで第2領域の行動ができるようになります。

第2領域の行動を確保できれば、自然と第1領域が減り

第4領域もなくなってきました。

すると、さらに時間に余裕が出来て
第2領域の行動に取り組めるようになり
図のようによい循環を作ることが出来ます。

【領域の判断の勘違いに注意】

あなたの生活をより良くするためには
まずは第3領域の行動を減らす必要があります。

ここで、もう1つ注意してほしいことがあります。

それは、

行動を正しく4つの領域に振り分けられているのか

ということです。

あなた自身では、**ムダだと持っている第4領域が**
実は第2領域だった。

第1領域だと思っている行動が、実は
第3領域の行動だったということは起こりえます。

なぜなら、
行動自体に良い・悪いの判断がつかないものは
非常に多く、あなた自身の基準によって
重要かどうかは振り分けられるからです。

もちろん、

適度な運動、栄養バランスの取れた食事
質の高い睡眠など、だれでも生活の質を高めるために
重要な行動もあります。

しかし、
ある人にとっては、大したことでなかったとしても
あなたにとって重要なことってありますよね。

また、自分自身でもある行動が
状況によって重要だったり
逆に重要でなかったりすることもあります。

例えば、「ボーっとする」ことは
一見するとムダな第4領域に思えます。

しかし、あえて「何もしない時間を作り」
1日のストレスをリセットするために5分間
「ボーっと」していたとすると第2領域の行動です。

逆に、やらなければいけない行動をとらずに
目的もなく「ボーっと」してしまい
時間がないことに焦ってミスをしてしまう。

この状況だと「ボーっと」している行動は第4領域です。

もうひとつ例を挙げると、
上司から仕事終わりに飲みに行こうと誘われて
「上司の誘いを断ったら、評価・成績に関する」と
緊急性が高く、重要な第1領域だと思っていたとします。

ただ、実は飲みの誘いを
断っても、参加していたとしても
何も状況は変わらないことが多いです。

明確な目的、得られるものが明確で
飲み会に参加しないことでそれを手に入れることが
出来ないと分かっていたら参加する必要はあると思います。

しかし、そこまで考えずに
誘われるまま参加してしまうことはないでしょうか。

私も昔は、誘われたらとりあえず
「ノリが悪い人」だと思われてしまうのは
マイナスだから、参加していたことがあります。



しかし、元々私はお酒が得意ではないので
参加しても楽しいと思えませんでした。

たまたま、先約があって断ったときに
今までと全く状況が変わらなかった経験から

意外と自分があるかどうかは気にしていないのでは

と気づき、断ることの抵抗感がなくなりました。

そして、飲み会に参加しなくなっても
その分、日頃の会話を積極的に行ったり
ゆっくり話せるようなランチやカフェなど
一人一人と向き合える環境で交流を深めることで
今まで以上の関係を築けることがわかりました。

全員が、私のように飲み会が
第3領域であるわけではありません。
ただ、**私にとって**飲み会は第3領域であり
断ることで時間を作ることが出来ました。

まとめると、1つの行動をとっても
状況だったり、だれとするのかなどの状況で
4つの領域のどこの行動なのか変わっていきます。

そのため、**「今日とった行動はどの領域だったかな」**
と振り返りながら少しずつ修正をしていくことで
行動する前に「この状況なら第〇領域だな」
と判断ができるようになってきます。

【実際に取り組む方法】

今回お届けしている【理論編】は
時間管理の4つの領域と
生活を「好き！」な時間で過ごせるように
どうすればよいのかを説明しています。

理論を知ることも大切ですが
それを自分の生活に活かすことが
もっと大切です。

説明を聞いて理解したとしても
自分にあてはめて考えると
難しく、面倒くさいですね。

今回説明した内容を

どうやってあなたの生活に
活かしていく方法も紹介していきます。
具体的な取り組み方は
一緒にお届けしている
【実践編】で紹介しています。

ぜひ、この読んだ勢い
そのまま【実践編】の資料を
確認してみてください。

ワーク形式になっていて
全てで5ステップあります。

1ステップ実施するのに15-30分程度
時間がかかるとお思いますので
1日1ステップずつ実施でもOKです。

ぜひ、この機会に
時間管理術を身に付けて
「好き！」な時間で過ごせるように
準備をしていきましょう。

最後まで読んでくださいますして
ありがとうございました。

濱崎旦志（はま）