



# 誰にも平等に与えられる貴重な時間 大切な自分の人生を鳥の目で見ると 手帳を人生の相棒に

## 野中ともよさん

人生は時間のかたまりだという野中<sup>のなか</sup>さん。

自分にしかできない「時の流れ」をいかにつくるか、それが幸せに生きる鍵だと言います。

主婦として、キャリアウーマンとして、一人の女性として、有意義な時間を送ってきた野中さんに、時間の使い方、手帳とのつき合い方をうかがいました。

豊富な経験と広い視野から出る言葉は、私たち女性にあたたいメッセージを届けてくれます。



のなか・ともよ ●上智大学大学院文学研究科前期博士課程修了。昭和54年より、NHK、テレビ東京などで番組キャスターを務める。平成17年4月～18年3月まで日興フィナンシャル・インテリジェンス株式会社理事長。同14年3月～19年3月アサヒビール株式会社取締役。14年6月より三洋電機株式会社取締役、17年7月より同社代表取締役会長を務め、19年3月退任。19年8月、NPO法人ガイア・イニシアティブを設立、代表を務める。  
ホームページはwww.gaiainitiative.org



### 虫の目と鳥の目 両方の目で時間を見る

人生は、時間のかたまりだということ考えたことがありますか。一日二四時間で地球は自転し、三六五日で太陽を一周し、一年が巡ってくる。人は時の流れのなかで、楽しんだり悲しんだり悩んだり……。なぜか、辛いとき、悲しいときはそのことばかりにとらわれてネガティブになりますよね。それは「虫の目」だけになって

いるから。私のポリシーは「鳥の目と虫の目の両方をもつ」こと。目の前のことだけを見る「虫の目」と、遠く上から物事を見渡す「鳥の目」。この両方とも大切なのです。

目の前のことに追われてしまいがちな日常ですが、視点を変えると、物事がずいぶん違って見えるものです。手帳は、視点を「鳥の目」にしてくれる大切な相棒であると私は思っています。そのためには自分と気の合う

い手帳と出合うことが大切。二年分くらい先のカレンダーつきをおすすめします。再来年のカレンダーを見て、そのとき自分は生きていくかを考えてみる。実は、いつ何時、大地震や交通事故に遭うかわからないのです。三年後に生きていられることがどれだけ幸せなことなのか。再来年は当たり前前に来るものだと思っていたのでは、感謝の気持ちも起こりませんよね。

まずは一年後、二年後を視野に、趣味のさらなる上達を目指すとか。子どもと同じように学んで資格を取ろう、とか。目標を立ててみる。三年後のバージョンアップした自分を想像してみる。最もエネルギーが湧くのは、「〜しなくてはならない」ではなく、「〜したい」「〜でありたい」など好きなこと。

食べ歩きが好きだったら、どんな料理を食べたいかを書く。でも、食べ歩いてばかりいたら太ってしまっし、お金がかかるなあ…。そのことも書くのです。書くことで、どうすれば自分のしたいことができるかが見えてくるでしょう。

書くことで、自分の考えが整理されていく。書くのは新聞ちらしなどの裏でもいいのですが、やはりいつも一緒の手帳が一番。どこ

にでも持ち歩ける手のひらサイズがおすすです。

思いついたことをすぐにメモします。私は手帳にカード大の付箋をつけていて、何か思いついたら新幹線のなかでも、食事中でも書きとめます。

手帳や付箋とうまくつき合うだけで、自分の人生を客観視しながら主体化できるようになるので

### 時間に食べられないようにするのは自分自身

自分は仕事もしていないし、予定もそんなない、手帳なんてい

らないわと思っている方がいらっしやるかもしれません。でも、時間は誰にも平等に与えられている

貴重な資源。主婦とか、母親とかレットルを自らに貼らず、自分の人生をより有意義に過ごすために、手帳を使って時間の自己管理をしましょう。

実は主婦という生き方は時間を最も自分でコントロールできるすばらしい職業でもある。時間の主導権が自分の手中にあるのですから。でも、今の世の中、人様の時間を食い物にするモノが多い。なかでもいちばん時を食べるのはテレビです。



「手帳のすすめ」と同時に、テレビの「スイッチ消しのすすめ」も声を大にして言いたいこと。見たい番組でも取りあえず消してみてください。何のためにテレビを見るのかを考え、スイッチをコントロールするのは自分だということ

を認識してほしいと思います。そして、もう一つの強敵、パソコンにも要注意です。油断すると、ちよつと調べものをするつもりが、ついパソコンに時間を食われてしまっしることがありますから。

私はハワイ島のマウナケア山頂が大好きです。そこから眺める夜空にはかぎりなく星が広がっています。宇宙にはこんなにたくさん星があつて、私たちはそのなかの一つ、地球星人です。昼間の空にも実はびっしり星はある。そのことを心に刻む。すると、国境がどうのとか、石油がどうのと殺し合うことの愚かしさが見えてきます。

同じように自分の人生も、レコード盤のように、一年ごとに回っている様子を上から見ることで、できれば、もっと豊かに時と向き合う術が見えてくるかもしれませ

ん。  
手帳は人生を俯瞰で見られるように手助けしてくれる最高の相棒でもあるのです。

(談)