

「神時間力」 星 渉 著 飛鳥新社 2023 年 6 月発行

私は『神時間力』を読んで、時間の使い方についての考え方が大きく変わりました。これまで私は、やりたいこと、やらなければならないことがたくさんあるにもかかわらず、時間をうまく使えずに後悔することがよくありました。そのため、「もっと自由な時間があればいいのに」と考えていました。しかし、この本を読んで、時間は増やせなくても使い方を变えることで人生をより充実させることができると学びました。

特に印象に残ったのは、「時間がないのではなく、時間の使い方を選んでいる」という考え方です。私たちは1日24時間という同じ時間を与えられているが、その時間をどのように使うかによって結果が大きく変わるという内容に強く共感しました。私はこれまで、休日などは、やるべきことを後回しにしてスマートフォンを見たり、なんとなく過ごしたりすることがありました。しかし、それも自分が選んでいた行動だったのだと気づかされました。

また、本書では自分にとって本当に大切なことを優先する重要性についても述べられていました。私は毎日の予定をこなすことばかり考えていましたが、将来の目標や夢につながることに時間を使うことが大切だと知りました。そのため、今後はやるべきことを明確にし、優先順位をつけて行動したいと思うようになりました。

さらに、集中力を高めるためには休息も必要であるという考え方も印象的でした。私は長時間頑張ることが努力だと思っていましたが、適度に休憩を取りながら集中して取り組む方が効率的であることを学びました。この考え方は仕事だけでなく、日常生活にも役立つと感じました。

この本を読んで、時間は誰にとっても平等に与えられている大切な資源であり、その使い方が人生を大きく左右することを実感しました。これからは「時間がない」と言い訳をするのではなく、自分にとって本当に大切なことに時間を使うことを意識したいです。そして、一日一日を大切に過ごし、自分の目標に向かって着実に成長していきたいと思います。

『神時間力』は、時間管理の方法だけでなく、生き方そのものについて考えさせてくれる一冊であり、みなさんにもこの本をぜひ一度手に取って読んでみて、ただ読んで終わりにするのではなく、学生生活を過ごしていくなかで、この本から学んだことを実際の生活に生かしていただきたいと思い、私はこの本をみなさんに推薦いたします。