

この本、 いかがですか？

『「時間がない」から、なんでもできる！ 時間密度を上げる 33 の考え方』



吉田穂波 著
定価 1400 円＋税
四六判／サンマーク出版／2013 年

評者 高室典子 助産院工・ク・ボ院長

役割に線引きをせず 著者自身が軸になり生きる

久しぶりに、痛快で小気味よい本に出会った気がします。

本書は、スーパーウーマンではなく不器用ながらも一生懸命にものごとに向き合う吉田氏のハーバード大学留学体験談から、時間密度を上げるコツが語られています。子育て＋主婦＋仕事＋受験・留学をすべてやりきった行動は、単なる根性論だけではない論理に裏打ちされていました。

限られた時間ですべてやりきり、かつ結果を出すのは簡単ではないことです。じゃあ、やめたらいいでしょうか、1 つずつやったらいい、という考えもあるでしょうが、社会人になって「やりたい」と思うことは、多くの意味で本当にやりたいことや社会への貢献なのだと思います。

著者が自分に与えられた課題に向き合いながら「やらなくてはならないことだらけ。それなら、あれもこれもいつべんにやるしかない !!」(p.5) のくだりは、限られた時間しかない私もよく感じ

ることでした。「1 つずつやるには、人生は短すぎる」(p.27) には、同じことを思っていた人がいたと感動しました。

著書のなかには、時間密度を上げていくためのいくつかの方法が細かく書かれています。私なりの解釈をすると、時間密度を上げていくためには、1) 上手に時間を使うコツ、2) 作業時間を短くする、3) 作業時間の短縮には集中することと考えて計画することが重要、4) 同時に行なえることをくくってみる、5) ついでにやる、6) 優先順位を頭のなかで考える、7) 疲れたらすべておいて休む、8) どうしてもできないときは開き直る、9) ひとりでできないときは助けを求める、などが示されています。

私自身、現在助産院を経営していますが、著者と同じで 4 人の娘（年子 3 人＋6 歳違いの末娘）を育てながら、やりたいことや夢を欲張って叶えるにはどうしたらいいのかを、あぐねながら進んできました。何か 1 つだけにのんびりじっくりやっていた時代は、考えるとまったくありません。

結婚しても助産学生、仕事しながら子育て、助産院経営しながら主婦、子育て、大学院生、大学講師。なおかつ、面白いものはやってみたくなる好奇心が旺盛ときています。テニス、フラダンス、スキー、ゴルフと上手くはありませんが、十分に楽しんでいますし、仲間が多くなっていきます。日々、「いきあたり、バッチリ!!」と私の持論を展開して、スタッフや仲間たちを驚かせたり、感心されたりもしますが、実は著者の言うように、裏でたくさんの努力をしているのです。

本書を読みながら、どの役割にも線引きをしていない著者に気づかされました。医師である著者、母である著者、主婦である著者という役割でこなしているのではなく、吉田穂波氏自身が軸になり、多くの役割をもって、十分に充実感や達成感を味わいながら、頂いた人生を大切に生きていることに感動しました。素敵な女性なんだろうなと、会いに行きたくなった私がいきました。