

【未来を変えようと思ったら・・・】

今、外部のイベントで
実行委員をさせていただいて
いるのですが

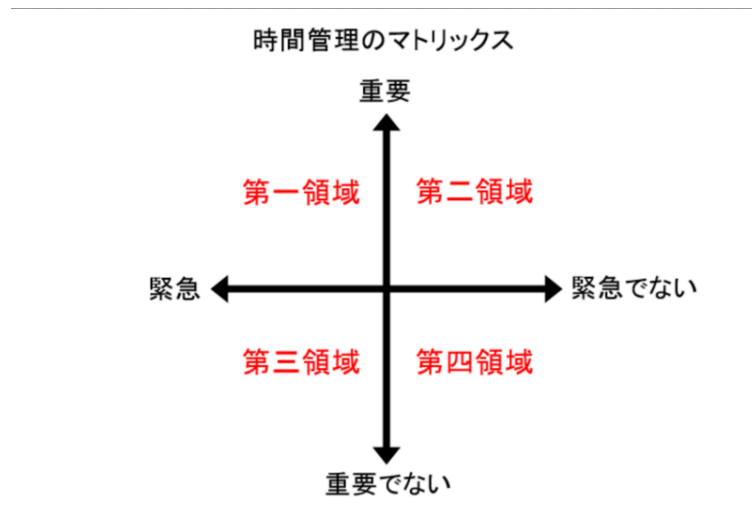
その中で特に私は
「第二領域」の大切さについて
お伝えする係になっています。

「第二領域」と聞いて
「ああ、あれね」と分かる方は
かなりビジネス関係を
お勉強されている方が
自己啓発をお勉強されている方です。

今日は
「お仕事関係のお話をするのか・・・」
と思われたかもしれませんが

この「第二領域」は実は
「人生」にとっても
とても大切なものになります。

こんなマトリックスの表を
見たことはありませんか？



私たちが日頃
「忙しい、忙しい」と
時間に追われて
こなしているタスクの大半は

この表でいくと
「第一領域」で
「重要かつ緊急なこと」

もっと簡単に言うと
「絶対にやらなくてはいけないこと」
です。

私も数年前までは
1日の90%以上が
この第一領域のタスクを
こなすことだけに追われて

そしてその第一領域ですら

その日のうちに

全てが終わらない・・・

そんな日々を過ごしていました。

そうすると

何が起きるのかというと

ずっとずっと

「同じところに居続ける」

ことになります。

いくらたくさんのタスクを

こなしていても

実は1歩も前に「こと」が

進んでいないのです。

先ほどの表で言う

「第二領域」＝「重要だけど緊急でない」

ここだけが唯一

「前に進む」ことができるんです。

でもここは「期限」が

決まっていないので

自分の中では

「いつかやりたい」

「いつかやろう」

と思っている領域になります。

だから目の前に「緊急」な

「期限」があるものが現れると

ついそちらを優先してしまいます。

で・・・

この「期限」なのですが

よくよく考えると

外の世界から決められています。

それは環境だったり

人との約束だったり・・・

具体的には

電気料金の支払いとか

出勤とか

ゴミ出しとか・・・

1日の大半を

外の世界との約束のために

動いている

とも言えます。

一方、唯一前に進むことができる

第二領域については

外部からの期限の圧力がありません。

だからついつい後回しになって

しまうんですね。

ということは

「人生を変えて行こう」

と思ったら

第二領域に「期限」を

もうければいいんです。

第二領域はいくら待っていても

いつまでも外部から期限を決めて

もらえないので

「自分で期限をつける」

必要があります。

もっと言うと

「自分と約束をする」ことで
初めて第二領域が動き始めます。

まずは
「いつかしよう・・・」と
思っていることをノートに
書き出してみて

1つ1つ
それらをいつまでにすると
自分に約束して時間を確保する

1日5分でいいので
それを意識して過ごしている

ということを繰り返していると

1年後、5年後、10年後には
確実に前に進むことが出来ています。

もし、この第二領域を無視して
目の前のタスク(外部との約束)を
こなすためだけに動いていると

1年後、5年後、10年後も
ずっと同じ場所にいることになります(T . T)こわい

外部との約束。

もちろんそれを守ることも

とても大切なことなのですが

自分との約束も

少しずつ増やして

理想の未来を

自分の手で創っていきましょう。

って書きながら

私も早速今日の自分に

いつかやろうと思っていた

「ちりとりを買う」を約束をしました^^;

(これも立派な第二領域です^^)

では今から

ホームセンター行って来ます∩^ω^∩