タイトル

忙しい！忙しい！を手放すコツ

こんにちは。

最寄駅が京王線多摩境駅

町田市小山地区にある認可保育園

町田こどもMURAの園長阿部です。

毎日、朝から晩まで育児、家事、

お仕事もある方は本当に忙しい日々だと思います。

改めてお疲れ様です。

育児、家事の大変なポイントは

・自分の思い通りにならない

・細々したことが多く周りから評価されづらい

・やって当たり前の空気

など

いろいろあると思います。

自分のことなんて

一番後回しでヘトヘトな方も

多いと思います。

そんなあなただからこそ

時間というものを大切にして

忙しいをうまく手放してほしいです。

今日は単なる時短テクニックとかではなく

（それもすごく効果的ですが）

根本的に時間を作り出すコツ

こちらをお届けしていきます。

まずわかっていただきたいのは

僕らの頭の中はこのような状態です。

※写真：ぎゅーギューいらすと１

※写真：ぎゅーギューいらすと２

人生、一度は満員電車に

乗ったことがあると思います。

特にこの暑い時期は

本当にきついですよね。

２枚目の写真はカワイイですが

これ以上荷台に何かを入れることはできません。

そうなんです。

まず忙しいを手放すためには

「何かスキル・ノウハウを入れる」

ではなく

「何かを手放す・捨てる」

これが一番最初にやることです。

意思の力

というエネルギータンクを

ご存知でしょうか？

※写真：エネルギータンク

これは何かを決断したり

選択したりする時に

「なるべく正しい選択をできるように」

朝起きた時に満タンになっているモノです。

あとは感情や思考をコントロールするのにも

この意思の力を使っています。

つまり、頭の中がパンパンで

やることが多すぎると

この意思の力をどんどん失います。

そして、ガソリンと一緒で

これは有限なのでいつか切れます。

そして夜はイライラしたり、

何もやる気が起きなかったりするわけです。

忙しいを手放してストレスを減らし

育児や家事を少しでも楽しくするには

３つ捨てる

３つやめる

これを最初に取り組んでいただきたいです。

物理的な断捨離もいいと思います。

服や荷物など部屋が机の上が

散らかっていると

それだけで常に意思の力を奪われます。

無意識に

「片付けなきゃ、でも時間ないし、

ああーー、片付けできない自分はダメだ。。。」

と考えてしまい、

それがまたストレスになります。

そして、情報や常識や

思い込みこれもぜひ

捨てていきましょう。

今、情報洪水の世の中と言われています。

ある研究では人が処理できる

２万倍の情報があふれているそうです。

※写真：情報洪水

これってすごいことです。

居酒屋でお腹いっぱいで

あと１品しか頼めないのに

２万点のメニューを

オススメされるのと一緒です。

※写真：居酒屋メニュー

そりゃ迷いますよね。

最終的には疲れて

なんでもよくなって

本当は食べなくないものを

選んでしまう可能性もあります。

こちらのケーキどうでしょうか？

※ケーキ写真

まだ４種類ならいいかもしれませんが

ちょっと迷うと思います。

芸能人の方はどうでしょうか？

３０代、４０代の女性人気のある

俳優さんを集めました笑

※俳優さんの写真

一人だけと会うことできる。

全く興味ない方もいるとは思いますが

ちょっと迷いますよね。。。笑

選択肢が多いと

僕らは迷います。

そして意思の力を奪われます。

そこで、情報を削除しましょう。

スマホのアプリが

すべて通知オンになっていませんか？

※写真：通知バッジ

通知を見るたびに、

またそれが通知バッジで

たまるだけで意思の力が

どんどん枯渇していきます。

ぜひ、メルマガや公式ライン

いらないものがたくさんあるはずです。

インスタもFBなど

SNSも通知を切って

自分が見たい時だけ見ましょう

いらないアプリもどんどん

削除することをオススメします。

物理的なモノと情報の断捨離

今すぐできるものなので

ぜひ取り組んでみてください。

子育て中の本当に忙しい中でも

嫌な疲れが少しは無くなるはずです。

※いつもの追伸