

# アバンダンスサロン 2 回目動画ノート

---

## 2 回目の動画内容

### 1) プロローグ

今回は「時間」についてです。

あなたにとっての理想の時間の使い方を明確にしたり、

1 年後、2 年後のライフスタイルもイメージしていただきますね。

### 2) 時間について、その重要性

10 分野の中で時間を一番先に持って来たのは、

普段は意識してないけれどとっても大事なものだからです。

時間は流れています。

時間 = 命 です。

私たちに与えられた時間は有限だと考えなければいけません。

その与えられた有限な時間を、どう使うのか？

についてじっくり考えてみたいと思います。

1 日 24 時間はみんな平等に与えられています。

その 24 時間をどのように使うのか？

時間は、増やす事も貯める事も稼ぐことも出来ません。

なので、使い方を考える事しか出来ないのです。

貴重な 24 時間、大切な事に使いましょう。

自分にとって幸せな時間と幸せでない時間を知ることから始めましょう。

例) 私の場合の話について、語っています(^.^;

聞きながら、自分にとっての幸せな時間と幸せでない時間をイメージしていきましょう。

時間の無駄使いは、お金の無駄使いと同じ。

### 3) スティーブジョブズの動画

それでは、一旦私の動画を止めてこの動画を観て下さい。

スティーブジョブズのスタンフォード大学でのスピーチです。

<https://www.youtube.com/watch?v=XQB3H6I8t 4>

心に残ったことをメモしながら視聴しましょう。

全てが心に響く内容なのですが、

特に3つ目について考えてみましょう。

スティーブが

「今日が自分の人生最後の日だとしたら、

今日やろうとしていることを、私は本当にやりたいことだろうか？」

その答えが「ノー」の日が続くと、そろそろ何かを変える必要があるとわかります。

自分の命が限りあるものだと認識しているからこそ、

自分が本当にしたい事に時間を使う必要があるのです。

その答えはみなさんすでに心の中にお持ちだと思います。

それを他人の意見の雑音によって自分の内なる声がかき消されてしまわないように。

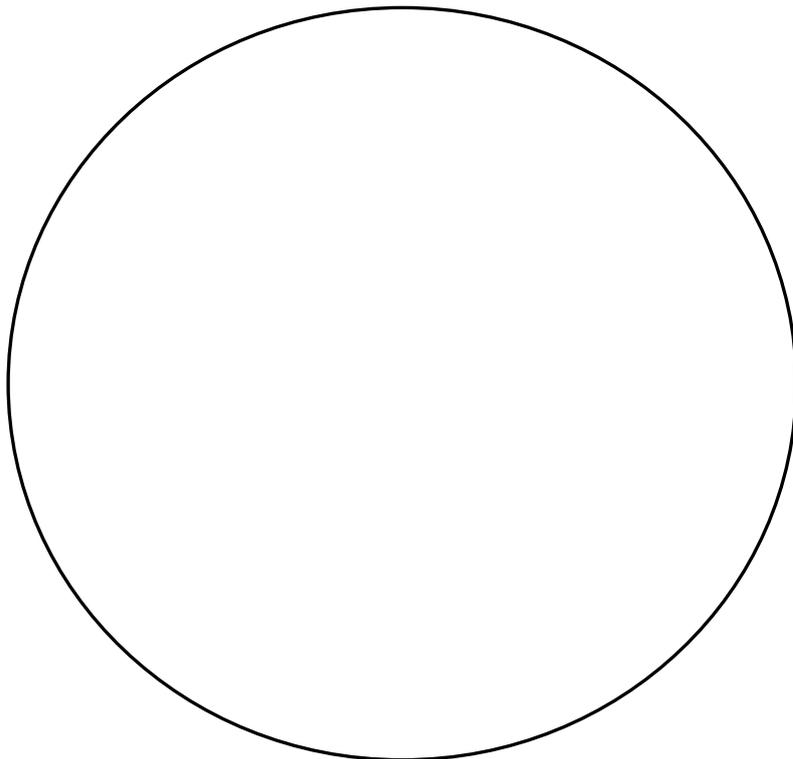
そしてあなたの心や直感に従う勇気を持って下さいと言っています。

自分が本当はどうしたいか？の答えは自分が持っている。

### 3) 時間の種類についての考え方

ホワイトボードに書いたことを写しながらワークをしましょう。


### 4) 1日の時間の使い方の振り返り



## 6) まとめ

では、今回の授業は、カリキュラム②の「時間」についてお話ししました。

あなたにとっての理想の時間の使い方を明確にしました。

時間の使い方は、常に考えるようにしてください。

### < 2 回目の宿題 >

それでは、今日の授業の宿題を出します。

- ① スティーブジョブズのスピーチの感想。
  
- ② 使わないと決めた時間はありますか？
  
- ③ 第2領域では、どんな時間を使いますか？

※Facebook グループに書き込んで下さい。