

おばあちゃんの知恵袋

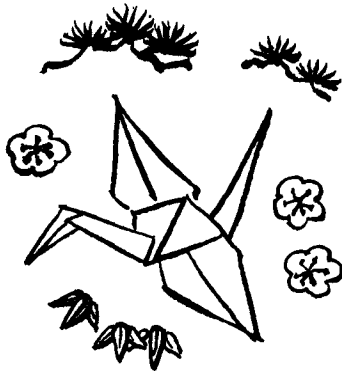
NPO法人「おばあちゃんの知恵袋の会」事務局

2005年1月号（No.141）

あけましておめでと〜ござい
ます。

今回のテーマは「自分の時間を
作る」です。

お正月はどうしても、年賀状
書きや年姪まわり、人と会う物
来など、他人とおつきあいに時
間をとられがちです。忙しいな
かでも、自分の時間を確保し
て、楽しく過ごしたいですね。



自分の時間の作り方

編集部からのお役立ちメッセージ

★仕事、介護、育児

仕事を持つ人、介護や育児をしている人の多くが「自分の時間がない」と感じているようです。自分の時間を他人に使われている感じがするのです。困ったときは「代行サービス」などを利用するのも手です。

★いなくなる

電話を留守電にしたり、携帯電話の電源を切ったり。時には自分の存在を消してみても？ホテルのようにドアノブに「ドント・ディスターブ（邪魔しないで）」などの札をかけて、お昼寝するのもいいですね。

★ミートピアを作ろう

「ミートピア」、つまり、自分だけの場所を作りましょう。喫茶店とか、公園のベンチとか。だれにも知られていない落ちつける場所です。たとえ一人暮らしでも、「ここにいると落ち着く」という場所を作りましょう。

★時間簿をつけよう

家計簿と同じように、「時間簿」をつけてみましょう。日記とは違って、30分刻みに何をしたかを数日つけてみるのです。ニッチタイム（すき間時間）がたくさんあるはずです。何かの待ち時間とか、移動時間とか…。

