

意識してライフハックをしてみませんか

新年、新学期のスタートとなりました。強い寒気ですが、子どもたちの笑顔はこころを温めてくれます。

さて、「ライフハック※(Life Hack)」という言葉はご存じでしょうか。聞きなじみのない方もいらっしゃるかもしれません。もともとは、アメリカのある IT エンジニアが、2004 年に、コンピュータの情報処理作業を簡便化・効率化するプログラミングのアイデアや方法を、「ライフハック」と名付けたことから始まります。近年では、IT 業界だけでなく、仕事や日常生活の煩雑な作業負担を軽減し、仕事の効率や暮らしの質を向上させる便利な裏技を「ライフハック」と総称するようになりました。



※ ハックとは、ショートカット(近道)するという意も持ち、本来「最小の努力で最大の効果を生み出そうとする人」のことをハッカーと呼びます。



学校での仕事も、より良くと思えば、どこまでも切りがありません。だからこそ、役立つ便利な仕事術、裏技としてのライフハックの導入は有効です。ライフハックは、ちょっとしたアイデア、テクニック、コツ、ツールの活用によって、今ある方法を部分的にバージョンアップする知恵です。すでに意識的無意識的に工夫され、日常的な助けになっているものも多くあるでしょう。ページを開いた状態でファイルを集める。ノートを表紙に教科、クラス単位で判別用の色シールをはっておく。備品や情報をマグネットで管理する。Excelの作業ではショートカットキーを駆使する。こういったちょっとした便利さや実用性をトータルすると、まさに軽視できない量と質になります。

ライフハック的な視点を、より意図的に意識して日々に取り入れてみませんか。毎日の作業に取りかかるとき、いつもの方法を、ライフハックの視点から再考してみましょう。そこでひらめいたアイデア、手に入れた知恵や裏技は、ぜひ試してみたいと思います。仕事術として、周囲のテクニックをリサーチしたり、新しいツールを使う機会も増えたり、コツも見えてきます。徐々に手立ては洗練されていき、それらは要領の良さと呼ばれるものとなります。

また、「丁寧さ」「充実感」と「効率化」「合理性」。相反するようで、両立可能な要素です。相互効果も期待できます。

今年が納得の1年になるようにお役に立てたらと考えます。



臨床心理士／公認心理師 山下奈緒美