

一日16分節 (90分サイクル) スケジュール管理表

毎日・月・火・水・木・金・土・日・()

0:00	1:30	3:00	4:30	6:00
6:00	7:30	9:00	10:30	12:00
12:00	13:30	15:00	16:30	18:00
18:00	19:30	21:00	22:30	24:00

セルシネのブログ『人生成功 四方山辻説法。』より。 <https://selsyne.com/aim/blog/>

SeSMaT No16 「一日 16 分節自己統御法」のサポートシート。 2011.7.24 投稿
(2023.6.7 修正)

自分を作り、人生を作るための自己統御には様々な方法があるが、その中でも取り分け重要な分野の一つが「時間管理」である。時間軸を俯瞰して、リズムに諸々を合致させることはとても有意義なのだ。

社会のリズムや大自然のリズム、宇宙のリズム、お客様のリズム、恋人のリズム、家族のリズム、チームのリズム……。リズムが合ってくると親近感や居心地の良さも高まり、ひいては能力発揮にもつながる。

時間管理をする際には、一生の半サイクル「幼少青壮実老」という長いスパンから、季節「春夏秋冬」の巡りに伴った年間サイクル、週間サイクル、日間サイクル、呼吸や心拍、脳波のサイクルと、様々なリズムに留意してみる。

概ね一日の周期をサーカディアン・リズム、一日よりも速い周期をウルトラディアン・リズム、一日よりも遅い周期をインフラディアン・リズムと呼ぶが、本稿では、ウルトラディアン・リズムの一つである 90 分サイクルの生理に注目して、時間管理する方法を解説する。

睡眠時の生理変化に 90 分サイクルのリズムがあることはよく知られているが、日中の活動時にもそのリズムで自律神経は働いている。これが例えば自身の気分にも影響を与えているのだが、ややもすると見過ごされがちである。そこに、90 分サイクルで時間管理するという視点を導入することにより、効果的な自己統御能力が養成されるのだ。

弊社トータルセッションで成果を上げているこのメソッドだが、インターネット上で紹介しても反響が大きいテーマの一つになっている。しかし、それらの反響の殆どは、「面白そう」という観念的な好奇心に留まっているような印象である。

90 分サイクルで時間管理するという方法は非常にシンプルだが、自身のリズムをつぶさに観察する習慣が、大きな自己統御能力を開花させるのだ。それを観念的な好奇心で留めているというのではもったいない。

そこで、コルパーに成る自己管理技術 SeSMaT (セスマット) No16 の「一日 16 分節 (90 分サイクル) スケジュール管理表」を提供することにした。このシートで 90 分サイクルの時間管理を実践してみたい。

まずはシート全体を眺めてみる。左上の 0 時から右へ時間が流れて右端が 6 時である。二段目は 6 時から 12 時。三段目は 12 時から 18 時。そして四段目が 18 時から 24 時である。

一日は 24 時間であるから、90 分 (1 時間半) が 16 分節 (セグメント) ある。この 1 セグに、取り組みの「起承転結」あるいは「緩急」、「集中と弛緩」のリズムを組み入れることになる。一目盛は 10 分である。

左上の曜日列は、該当する曜日を○で囲む。あるいは、例えば「第 3 火曜日」用のスケジュールならば、() 内にそれを記入する。

時間割は、実行時間帯を矢印で示し、取り組み (プロジェクト) 名をカテゴリー毎に色分けするなどして視認性を高めると良い。スケジュールの記入方法は自由だが、以下に、いくつかのヒントを紹介しよう。

睡眠時間は、3 ~ 6 セグのいずれかに 1 セグ単位で設定する。睡眠に掛ける時間は、日中の

活動量によっても個人差が大きい。短いほど良いということはないので無理はしないこと。標準は 5 セグだ。

睡眠中の脳は 90 分サイクルを刻みながら大切な働きをしている。例えば、過去 (経験) を整理したり、未来の行動計画の調整だ。その中でも特に脳 (潜在意識) に実行して欲しいテーマ (あなたの目標など) を明確に記入する。

「人生は睡眠で作られる」と言っても過言ではないのだ。

夢を見ながら自然に目覚めたら 90 分サイクルのグッドタイミング、あるいはもっと生理周期に合致して目覚めた証拠となる。目覚まし時計は使わない方が良いが、念のためにセットするのであれば、90 分サイクルから 10 分ほど遅れた時間とする。

入眠するときの数分間と目覚めたときの数分間を「脳のゴールデンタイム」と呼ぶ。このわずかな時間は、イメージトレーニングをするのに大変有効である。

入眠するときのイメージトレーニングでは、記入したテーマを改めて思い描く。目覚めたときのイメージトレーニングでは、その日に実行することをリハーサル (予行練習) する。

90 分サイクルで目覚めると、頭はとてもスッキリしている。まさに「明鏡止水」である。特に、起床から 1 時間程度を「脳のフレッシュタイム」と呼ぶ。この時間帯をクリエイティブ (創造的、独創的) な活動に充てるのだ。起床した直後の 1 セグを有効に生かして欲しい。

起床したらそのままワークスペースに移動して取り組む。1 時間程したら (もっと早く便意があればその時に) 排便して、朝食の準備をする。このリズムが最高に良い。創造して、排便して、そして朝食を、である。

脳のゴールデンタイムとフレッシュタイムを逸して、いきなり脳波をベータ波にして日常の喧噪に突入するのではもったいなさ過ぎる。

今回は睡眠を中心にスケジュールの立て方と実践方法を解説したが、日中の行動も見つめ直しながら記入して欲しい。16 分節毎の 90 分サイクルという視点を導入することで、新たな発見や気づきをもたらすだろう。

もちろん、16 分節毎の 90 分サイクルに縛られる必要はない。私達の脳は、素晴らしい柔軟性と適応力、そして揺らぎ持っているからだ。そのときに、予定よりも長く取り組み続けたいならばそうすれば良いし、長く休憩を取りたいと感じたらそうすれば良い。大切なのは、1 セグの単位で自身のリズムを把握することなのである。

昼寝を導入する場合は、1 セグを充てる必要はない。昼寝の脳波は、夜に寝たときのような睡眠ステージの変化をたどらずに浅いから、20 分程度で十分にリフレッシュするはずだ。

以上のことを心掛けて、一日 16 分節自己統御法を実践してみたい。

気分の高め方や鎮め方、リズムのリセット方法などについては、トータルセッション <https://selsyne.com/aim/totalsession/> でサポートしている。

セルシネ・エイム研究所 和田知浩
<https://selsyne.com/aim/>