


# ① タイパを意識する人々

タイムパフォーマンスのことを「タイパ」と言う  
 コストパフォーマンスの時間版のようで  
 いかには時間を交率よく使うかと  
 動画や映画、ドラマを倍速(早送り)で  
 観たり、家事をしながら動画や本の  
 朗読を聞いたりすることです。  
 日常生活の中で時間を削り出して  
 自分の趣味には時間を気にせずに  
 ゆったりと使う そんなメリハリのあふ  
 人生を夢みる人が増えているようです。

# ② おそらく実際は

タイパを意識して常に動画を倍速で  
 観ている人は、趣味の映画も倍速で  
 観ないと居られない衝動になること  
 でしょう。  
 本来ならばメリハリをつけて自分が  
 大らかにゆったりと過ごすのが理想ですが  
 なかなかそんなに上手にいかない人が  
 少なくないのも現実のようです。

# おじいさん

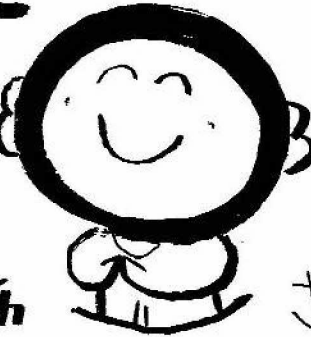
だよ！   
 Vol.204  
 2023.7月

暑さのお見舞い  
 申し上げます。

どうぞご自愛下さい。

ソニックジャパン 金沢支社 支社長  
 鳥越介順 (とりごえ かいじゆん)

人生には効率という  
 ことばは  
 要らないと  
 思うよ



# ③ あえて ゆっくり生きる

時間交率を重視した生き方をしていると  
 (タイパ)  
 喜びのポイントが変わってきます。

例えば

「新幹線で本を1冊読む」という行動は  
 移動中にならば1冊も読めたことに大喜び、  
 大満足し、本の内容や本から学べたこと、  
 読書を楽しめたことは2の次となってしまう。  
 喜びのポイントの大半は時間を交率よく  
 使えたかどうかになってしまいます。

これが全ての生活の中で起きるようになり  
 人生のものが楽しめなくなり、時間交率  
 ばかりに視点がいき、普通の生活に戻れない人も  
 多いようです。

そこで あえて時代に逆行するようですが  
 ゆっくりと生きるときを提案したい！

あえて ゆっくりと歩いてみる

ゆっくりとコーヒーを飲む

ゆっくりと掃除する

さくテストをしてみよう！

「15分以上 ボーッと窓の外の景色だけ楽しむ」  
 という行動はできますか？

思えば スマホを触りたくなる人、

退屈で間がもたない人、眠くなる人、

時間ばかりが気になる人.... 大切なことだよ！