

佐藤 優

Masaru Sato

日本人が苦手な
「区切り」の
上手なつけ方とは？

残された 時間 の使い方

How to make
your remaining time
worthwhile

CROSSMEDIA PUBLISHING



はじめに

2023年6月に私は腎移植手術を受けました。その前の2019年頃から慢性腎不全が悪化し、22年1月より人工透析を行っていました。

通常、人工透析を続けた場合の10年生存率は6割です。単純計算すると余命は8年ほどしかない。そこで何ができるか、何をすべきかを考えました。

私の本業は作家です。改めて仕事の優先順位を絞り込みました。これまでは大学の講義やラジオ出演、講演なども行ってきましたが、透析が始まったのをきっかけにそれらを控え、執筆に専心することにしたのです。

ただ、この人工透析で慢性的な貧血状態になり、執筆活動にも影響が及ぶようになりました。それまで睡眠時間は1日3時間あれば十分でしたが、透析によって疲れがたまり、1日6〜7時間に増えました。

当初、私自身は腎移植を全く考えていませんでした。8年という残り時間に何がで

きるかをひたすら考えていました。しかし私の妻がドナーとなることを決め、密かに主治医と相談をしていたのです。

妻のこの決意と行動によって、私は腎移植手術を受けることになりました。幸い手術は成功し、術後の痛みも全くといっていいほどありませんでした。

退院後の調子もよく、透析前の元気な頃の体力に戻ったのには驚きました。ちなみに腎移植成功後の10年生存率は9割で、余命は20年に一気に伸びます。当時私は62歳ですから、まさに男性の平均寿命と同じになったわけです。

妻の献身と、東京女子医大の主治医と医療スタッフ、看護スタッフの方々に大いに感謝すると同時に、心配してくださった多くの方々の気持ちが大きくなったと確信しています。

私はプロテスタントのキリスト教徒です。キリスト教では命は神様から預かったものだと考えます。そして、命を与えるのも奪うのも神の意志であり、自分でどうすることが出来るものではありません。

今回、私が腎移植に成功したのも、神の意志の表れであると考えます。キリスト教

では、神から与えられた命はもちろん、知識や富もすべて自分のために使うのではなく、他者のために使うものとされています。それが神の意志に適うこととされているのです。

私の寿命が延びたのは、この世で私自身がまだやるべきこと——使命があるからだ
と受け止めています。

ありがたいことに持ち時間が増えたので、絞り込んでいたやりたいことのいくつかを、時間をかけて取り組んでいきたいと考えるようになりました。

命とはすなわち、生きている時間そのものでしょう。透析後はとくに意識していた自分の残り時間ですが、新たな時間をもらった今、その残りの時間を意識し、もらった命と時間を我が使命のため、大事に使いたいという思いです。

読者の皆さんは、私のような大病の経験がない方も多いでしょう。とはいえ、どんな健康な人であっても、**すべての人にとって生きている時間は有限なものであることは変わりません。**

その限られた時間を、いかに考え、どのように使うべきなのか？ 本書では私なり

の体験を踏まえつつ、できる限り普遍的で、日常的にも有効な「時間の使い方」をまとめてみたいと考えました。

私たちが生きる現代社会は、**自分の持ち時間を意識することができにくい時代**であると考えます。

一つには日々の忙しさや喧騒の中で、**持ち時間や残り時間を振り返る余裕がなくなっている**ということ。

現代社会ではモノや情報、人の流れが加速度的に早くなっています。時代の移り変わりも激しく、すべてのスピードがどんどん速まっています。

その中で、人々はまるで回し車の中のモルモットのように走り続けさせられています。残り時間のことなど考える間もなく、働いたり生活したりを余儀なくさせられます。目先のことで精いっぱいという状態です。

もう一つは、**死に対する向き合い方**です。

現代人は、死というものと向き合う習慣が乏しいように感じます。近代以降、自然

科学が台頭し、人々の生活は大きく変わりました。ご存じの通り、自然科学は検証可能、計測可能な範囲でしか結論が出せません。

ところが死というものは、検証することも計測することも不可能な世界です。当然ながら死に関しては、判断停止するというのが現代の自然科学の態度であり、それが私たちの日常の判断にも色濃く反映しています。

科学的な視点からは、死に対しては一種の不可知論的な姿勢なわけですが、同時に**死んだあととは何もないというニヒリズムに陥っています。**

死とは虚無と同じであり、何も残らない。生きているうちこそがすべてである——。そういう姿勢から、現代人は死を一種のタブーとして扱うことが習慣化されてしまっています。

死を考えないこと、死から目を逸らすことが当たり前になっています。そのために、残り時間というものをふだんから意識するということも少なくなっただと考えます。

おそらくですが、宗教がまだ信じられていて、力を持っていた時代は、死はもう一

つの世界への入り口であり、始まりでもありました。死はタブーではなく、むしろ新たな生と世界への旅立ちでもありました。

昔の人たちの方が、はるかに現代人よりも死と向き合い、残り時間を意識していたのではないだろうか。

いずれにしても、いまやタブー視されるようになった死は、私たちの日常からは隔離された非日常の現象にすぎません。ただし、この非日常は確実に、あらゆる人に対して訪れるものです。死から逃れることができる人間は、誰一人としていません。

目を背けることはできたとしても、最後までそれを続けることはできないのです。

そうになると、どうなるでしょうか？

ある日突然突きつけられる死という現実には、何の準備もできていないまま、ただただ狼狽してしまう。慌てふためき、そこでジタバタしたところで、もはや時はすでに遅しということになるのです。

時間というものはどんなに努力しても、どんなに取り乱して抵抗しても、その進み



を止めることはできません。時間とは何か？そして、自分の持っている時間をどう意識し、どのように主体的に使うことができるか？

現代社会を生きる今こそ、私たちはこのことを問われていると考えます。

新しい時代を生きるための、私たちなりの時間の考え方と態度決定が求められています。新たな「時間哲学」の確立こそが、これからの社会を有意義に豊かに生きるためには必要なのです。

古今東西の様々な時間の考え方をベースにして、これからの時代を生きるための時間哲学と、その実践をまとめてみたいと考えました。

本書が、読者の方々の時間に対する考え方や向き合い方を見つめなおすきっかけになり、何らかの力になってもらえれば幸いです。

2025年10月

佐藤優

『残された時間の使い方』目次

003 はじめに

第1章 Chapter_01

人生は時間泥棒との闘いである

- 018 「時間泥棒」に時間を奪われているという感覚がない
- 021 労働力の搾取とは「持ち時間」の搾取である
- 023 私たちの「賃金」は利益の分配ではない
- 026 会社の利益は従業員のタダ働き分に過ぎない
- 028 搾取をするには長時間働かせることが一番

031 大切な時間をスマホに削り取られている
033 漫然と過ごしているとお金と時間を削り取られる
035 時間を奪う者の正体をどう見極めるか？
037 なぜ時間が無限に続くという幻想を抱いてしまうのか？
039 時間には「2つの時間」がある
043 現代人は「トゥルース」の時間を見失いがち
046 「終わりがある」と考えるか、「始まりも終わりもない」と考えるか
048 東洋的な時間感覚では「目的」を持ちづらい
051 「クロノス」と「カイロス」の時間を考える
055 カイロスは人によっても、立場や状況によっても変わる
058 自主性や主体性というものを一度疑ってみる
062 仕事も結婚も、私たちは自分で選んでいない!？
067 「自分の時間を守る」と強く意識しなければならない

残り時間を意識した人生再設計

- 072 「自分時間」と「他者時間」を意識して仕分ける
- 075 目的論的な考え方で時間を先取りする
- 077 目的論的に活動をしている女優、小芝風花さん
- 079 人生の目的と使命によって時間の質が変わる
- 083 仕事、家庭、社会におけるあなたの役割と使命とは？
- 085 45歳から時間の質と使い方が変わる
- 088 引き算の時間を楽しむコツとは？
- 090 マイナスの時間の中での不安のマネジメント
- 093 定年という区切りをどう意識し、どう生かすか？
- 096 キャリア終盤での役割と使命は何か？
- 098 9つのマトリクスで時間の使い方を考える

102 収入の基準をコンビニのアルバイトにする

105 この先どこで、どんな仕事をして生きていくか？

第3章 Chapter 03

「休養」と「教養」で自分時間を取り戻す

114 「休養」と「教養」の意外なメリットとは？

117 仕事人間こそ「怠惰」である

121 資本論から読み解く休養の意味

123 テクノロジーが進化しても労働時間が減らない理由

127 新自由主義の台頭で社会の二極化が進んだ

129 働き方改革は人道的な意味で行っているわけではない

第4章

Chapter 04

1日、1日が充実する時間の使い方

132 自由時間を自分時間にするには教養が必要になる

134 お金をかけずに教養を身につける方法

138 生きた教養を生む他人とのセッション

140 コスパやタイプは教養とは真逆の発想だ

144 なぜ働いているのに本が読めないのか

147 サードプレイスを持つことの意義とは？

150 瞑想の時間を取り入れて自分時間を確保する

154 使い方①朝の時間を活用することで持ち時間が一気に増える

- 157 使い方② 日記や記録をつけて時間を意味づけする
- 159 使い方③ 集中力を上げることによって時間の濃度を高める
- 161 使い方④ 時間の「天引き」を習慣化する
- 164 使い方⑤ 自分の能力の限界値を知る
- 166 使い方⑥ 「本当のムダ」はしっかりと省く
- 170 使い方⑦ 情報を意識して遮断する
- 172 使い方⑧ 予定を変更する「柔軟かさ」が必要に
- 176 使い方⑨ 「機会費用」の考え方で時間を捉える
- 178 使い方⑩ 上手な時間の見せ方、演出を考える
- 181 使い方⑪ マルチタスクができるかどうかは人それぞれ

幸せになるための残り時間の使い方

- 184 残りの時間で何を残し、何を引き継ぐか？
- 187 次の世代に残さなくてよいものは？
- 191 定年したらモノサシを変えてみる
- 194 働きさえすれば人は食べていける
- 197 幸せになるための時間の解釈の仕方