

## 私にとって一番大切な時間

私にとって一番大切な時間は、毎日寝る前にふとんの中でスマホをいじる三十分くらいの時間です。大したことではないと聞こえるかもしれませんが、その時間はいつの間にか忙しい生活の中で唯一の息抜きの時間になりました。最近、大学の授業が増えてきて、宿題やプロジェクトに追われる日々が続いています。自分の時間がどんどんなくなっているように感じます。

普段バスの中でも、食事の時もスマホをたくさん見ているけど、あれはただ時間をつぶして、あんまりリラックスできません。いつ、誰かに突然連絡されたりたのめられたりするかわからないので、自分だけの時間とは言えないと思います。深夜だけは誰にも邪魔されないし、学校のこと明日考えればいいし、一日中のストレスがすべて解消される時間です。シャワーを浴びてから暖かい布団に入って、何も考えず漫画を読んだりドラマを見たりしながら眠くなっていくのは、一番すばらしいことだと思います。よく、フィクショナルな世界に集中すると、現実の複雑なことを忘れさせてくれます。ただ逃げているとも言えるかもしれませんが、「逃げるは恥だが役に立つ」とよく言われるように、時々逃げることも必要だと思います。短いけど、この時間がなくなると、ストレスがだんだんと増えていくかもしれません。

この時間をすごく大切に思っているからこそ、終わらせたくないという気持ちが出てきました。そのため、時々「明日来ないといいなあ」と思って、この時間を一時間か二時間延長して、気がついたとき寝る時間をとくに過ぎました。次の日の授業中にすごく眠くて集中できなくなって、後悔することもよくあります。やはり、あんまりこの時間に頼りすぎないほうがいいです。これからは、この大切な時間を楽しむことを守り

つつ、できるだけ時間管理をするようにします。私にとって大事な時間がめいわくにならないように、難しくても頑張るしかありません。

(805字)