

研究者リーダーシップ・プログラム

「第5回 研究者にとってのタイムマネジメント研修」参加レポート

第5回「タイムマネジメント研修」に参加しました。今回の参加は、時間の有効活用や向き合い方の理論や実践方法を学ぶ良い機会になりました。研究を始めて以降、研究は仕事ではあるものの私にとっては趣味の側面が大きいものでした。また、趣味として楽しむことで集中力も高まり、良いアイデアが生まれると考えていました。そのため、時間をコマ割りし細かく管理すると仕事色が強くなり、研究の楽しさが半減するのではと思っていました。しかし、重要度は高いけれども緊急度は低い時間区分である「第二領域」を十分に確保することで、本当に重要なことに認知リソースを割くことが可能になることを学び、タイムマネジメントの重要性を理解しました。具体的には仕事の「見える化」が重要であり、タスクの優先順位づけや所要時間が可視化され、生産性の低い時間を減らせるとのことでした。今までリマインダーアプリを時折使う程度だったため、今後は使用頻度を上げたり、使い方を検討したりしながら実践してみようと思いました。

学生から研究員へと立場が変わり、学生の指導やサポート・コミュニケーションに割く時間が多くなりました。学生との研究も楽しいのですが、自分の研究に使える時間の確保も重要であるため、早いうちにタイムマネジメントを習得することは今後のキャリアを考える上で強力な武器になるのではないかと考えました。研究はイレギュラーの連続であるため、コマ割りによる管理などは難しい側面がありますが、自分なりの、苦にならず続けていけるタイムマネジメント術を探索してみようと思います。新たな気づきを得ることができ、このような貴重な機会をくださった講師の先生をはじめ、スタッフの先生方にこの場を借りて感謝申し上げます。

(難波里子・名古屋大学大学院情報学研究科 日本学術振興会特別研究員)