

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」参加レポート

リアルタイム・タイムマネジメント

【1】講義前 2025/12/17 午前

さすがに最近忙しすぎる。締め切りを意識して終わらせなければならない仕事は複数ある。

- (1) 原稿の著者校閲 (~2024/12/18)
- (2) 資材発注作業 (~2024/12/20)
- (3) 追加発注内容の策定 (~2024/12/26)
- (4) 特別号に投稿する論文の執筆 (~2024/12/31)
- (5) 学会への投稿作業 (~2025/1/8)
- (6) (4)と(5)に基づいたイベントへの参加可否判断 (~2025/1/10)
- (7) 研究提案書の作成と提出 (~2025/1/15)
- (8) 研究ユニットの新メンバー勧誘 (~2025/1/16)
- (9) 共同研究事業の報告会資料提出 (~2025/1/25)
- (10) 研究ユニット報告会資料提出 (~2025/1/30)

今朝、幸運にも運営する研究ユニットに対する新メンバーの受け入れが運営委員から承認されたのだった。徹夜明けのタイミングでその通知を確認した私は、そのまま急ぎ(8)のメールを書きはじめていた。

これは交渉事であり、相手の都合が絡む。〆切もタイトである。そして色々なものが懸かっている。だから、できるだけ早めに動く必要がある。遅くとも今日の夕方までにはメールを送りたい。ただ、初めてコンタクトをとる相手に粗雑なメールを送るわけにもいかないから、細心の注意を払って作文を行う。

これを送ったら、次は事務的に〆切を落とせない (2)と(3)を進めよう。

【2】講義直前 2025/12/17 13:24

作業を続けながら PC に Zoom を起動する。今日は「研究者にとってのタイムマネジメント」を受講する日なのだ。予定がクリアであれば良かったのが、生憎の状況だ。重要度の高い作業を優先したいから、残念ながらカメラもマイクも OFF にしてログインする。

【3】講義開始 2025/12/17 13:30

モデレーターの声が聞こえる。講義が始まるようだ。私は、点呼されて自分が今回のレポート担当であることを思い出した。急ぎ録音ソフトを起動する。流石にメール編集と検算を

しながら、講義内容を漏れなく聞き取る自信はない。事前に目を通した限り、配布資料と音声を合わせれば内容は掴めるはずだ。録音にタイピング音が入り込むだろうが、それはやむを得まい。メーラーとエクセルと DAW ソフトの裏側で動いている Zoom、そのスピーカー越しに講師がタイムマネジメントの説明をはじめめる。

「タイムマネジメントとは 意図した成果を得られるよう“時間の使い方”を最適化すること」

「やるべきことがあるのに、急ぎの用事が割り込んできて予定が遅れてしまったことはないか」

「意図した成果を得るためには、時には No ということも必要」

やっとメールが完成した。赤の他人に唐突な依頼を持ちかける内容だ。誤字がないかチェックした上で、意を決して送信ボタンを押し、そのまま発注リストの検算に取り掛かる。これを今日中に完成させないと発注担当者に迷惑がかかるし、なにより来年から開始予定の研究が遂行できない。できるだけ急ごう。

【4】第二領域

発注数などの検算を進めるなか、私の耳は、断片的ながらも、スピーカー音声に「第二領域」という単語を聞きとった。意味を把握するために Zoom を表へと引っ張り出し、画面共有された資料を見る。ちょうどタイムマネジメントを成功させるための便利な道具として、活動をタイプ別に分類するということが説明されているところだった。ここでは物事の「重要度」と「緊急度」という2軸を持ったマトリックスを考える。つまり

- ・ 第一領域：問題課題の領域、重要度・高、緊急度・高
- ・ 第二領域：質の高い領域、重要度・高、緊急度・低
- ・ 第三領域：見せかけの領域、重要度・低、緊急度・高
- ・ 第四領域：無駄な領域、重要度・低、緊急度・低

というかたちになる。この分類における「第二領域」を意識的に大事にするのが重要らしい。「とくに急いでいないが重要なこと」が後回しになるという事態はよくあるから、それを避けるということだろう。まあ最初から無駄なものと重要なことが判別できていたら苦労しないよな、などと思いつつ、現在の自分の状況に思いを馳せる。

- (1) 原稿の著者校閲（～2024/12/18）：論文は重要、締め切りも重要。→ 第一領域
- (2) 資材発注作業（～2024/12/20）：資材がなくては研究ができない。事務的に〆切は落とせない。→ 第一領域
- (3) 追加発注内容策定（～2024/12/26）：特売期間を逃せば予定通り購入できず、研究に支障。→ 第一領域

- (4) 特別号に投稿する論文の執筆 (~2024/12/31) : 論文がないと職を失う。〆切がある。
→ 第一領域
- (5) 学会への投稿作業 (~2025/1/8) : 研究としては重要。特に急いではいなかったはずだが、形式的には〆切があるので急ぐ。→ 第二領域から第一領域へ昇格したもの
- (6) (4)と(5)に基づいたイベントへの参加可否判断 (~2025/1/10) : 研究に資することは間違いないが、依存関係(4)(5)の解決を先に急ぐ必要がある。→ 判定不可
- (7) 研究提案書の作成と提出 (~2025/1/15) : 通るとは思えないが出さないことには通らない。資金がないと研究はできない。〆切がある。→ 第一領域
- (8) 研究ユニットの新メンバー勧誘 (~2025/1/16) : これがないと研究が進まない。勧誘という対人作業を考えると1ヶ月後の〆切はタイトである。→ 第一領域
- (9) 共同研究事業の報告会資料提出 (~2025/1/25) : 研究自体には無関係だが〆切がある。
「第三領域：見せかけの領域」とみなすこともできる。しかし stake holder に応対するのが本当に「見せかけ」なのだろうか？
- (10) 研究ユニット報告会資料提出 (~2025/1/30) : 上におなじ。これを「第三領域：見せかけの領域」と割り切れるなら人生は容易い。

【5】気付き

悩ましく思われる「第三領域」と「第四領域」の基準を確認するため、再度、共有画面に映る資料へと目をやる。それによれば、「第三領域：見せかけの領域」の実例は

- ・ 多くのメールや電話
- ・ 多くの会議
- ・ あまり重要でない差し迫った問題
- ・ 突然の来訪
- ・ 意味のない接待や付き合い 等

とのことだ。また「第四領域：無駄な領域」の実例は以下の通りだった。

- ・ うわさ話などの暇つぶし
- ・ とりとめのないダラダラ話
- ・ 目的のないネットサーフィン
- ・ 現実逃避
- ・ 何もしない待ち時間や移動時間等

思うに、これらはいずれも他者との関係の影響で生じるように見える。第三領域の「見せかけの領域」に該当するような「急ぐが無駄なこと」を、自分自身で割り込ませることはあまりないだろう。思いついた時点では無駄だと思っていないから思いつくのだ。第四領域だって、自分で無駄と確信しているなら、その時点で止めればいいだけだ。つまり人と関わることで「重要でないこと」が発生する。

【6】振り返り

つぎに講師は「振り返り」の重要性を説き始めた。これ自体が第二領域に該当する行動らしい。

振り返ってみると、私は自分の興味のないことにはそもそも手をつけない傾向がある。興味がないことはしたくないので、しない。だが、その興味あることは私にとって興味がある以上の価値はない。つまり、それらが「質の高い、第二領域」なのかは不明であり、極論、客観的に見れば「すべてが第四領域に相当している」と見做しても間違いではないようにも感じる。

よしんばそれらが何らかの理由で「第二領域」と見做せるのだとしても、社会的な理由から「第二領域から第一領域に昇格」したり、(あまり陽には言いたくないけれども)「第三領域」が付随的に発生したりもする。だが、これは自分がやりたいことを実現するためにはやむを得ない。仕事とはそういうものだろう。

【7】アポイントメントとタスク

さて、講義内で提案された「第二領域を大事にする」という方針、および「時間的リソースは有限である」という制約から、可能な限り「それ以外」を減らすのが自然な方策として導かれる。そこで減らすべき事柄、つまり

1. 真性の第一領域、たとえば「いますぐ病院に行かないと失血死する」などへの対応
2. 社会性に関連する第一領域、たとえばトラブル・クレーム対応
3. べ切の存在による第二領域の事象の第一領域への昇格
4. 緊急度は高いが価値の低い第三領域の割り込み
5. 自分ではやめられない無駄な行為、第四領域への indulge

これらのうち1以外は、すでに分析した通り、主として「他者との関係」から生じるはずだ。

つまり、基本姿勢として、タスクは第二領域に注力しておればよい。さらにできるだけ他者との関わり、つまり講義で学んだ語彙を用いるなら「アポイントメント」を減らしていくことで、無用なイベントの発生を抑止できる——このように私は結論づけた。できるだけアポイントメントを排除する。これは今後の行動指針として採用する価値がある。

【8】講師より結言 2025/12/17 14:55

講師から「今日学んだ知識を参考にして、少しでもタイムマネジメントが上手くなることを期待します」という趣旨の言葉が伝えられる。私にとっても、これらの観点は自分の優先事項を明確化し、今後の活動方針策定に重要な方向性を示唆した。そして、上手いかどうかで言えば明らかに上手くないから、上手くなることを期待しよう。

最後に参加者からの質問などを経て、15:00 ちょうど講義は終了、私は発注内容の検算作業に戻った。

【9】レポート 2025/12/17 15:21

担当のレポート課題提出依頼が届く。〆切は暫定的に 2025/1/10 とされていた。そこまで先延ばしにする必要はないし、そもそもその時期には時間的余裕がないことが想像される。

正直に言えば、この切迫した状況下において、このレポート課題は「第四領域」から昇格したタイプの「第三領域」のような気さえした。「意図した成果を得るためには、時には No ということも必要」という講師の言葉を思い出し、あえて No と宣言しようかとも考えたが、それを相手方に伝えて交渉する手間にくらべれば、さっさと書いてしまったほうが楽である。日本語だし、30分もかからないだろう。

それに、この講義の内容自体は今後どこかで役に立つかもしれないし、すでに多少役に立っている部分もある。だから、この講義を存在せしめているシステムから求められた課題を、「第三領域」であると割り切るのは難しい。私はそれらの微妙な判断は保留し、このレポートを書き始めた。



(佐久間航也・名古屋大学細胞生理学研究センター 助教)