

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

今回の研修において、限られた時間リソースの中でどのように時間を有効に使い、また、各業務を効率的に遂げていくかについて様々なアプローチ・観点を学んだ。

受講してこれまでの自身の業務の進め方を振り返ると、次のような課題が浮き彫りになった。①多数の、軽重・粒度のまばらな業務を同時並行的に扱い、無計画にこなしていた。②脳内・机上もあらゆる情報・資料が整理整頓されずに、ただそこに在り、必要に応じて引っ張り出してくるような状況。③人に求められている時間や作業、既にセットされている会議、人のためにスケジュールを合わせることに配意し、時間が埋め尽くされている（自身が作業したりする時間の不足）。④目標などを立てたり、各業務の一つ一つを可視化する必要性を感じていない。

これらにより、日々、その場その場でとにかく仕事をやっつける、という姿勢で対応していた。とても自分でタイムマネジメントできない状況だと思う。

今回の研修を受けて、自分にとって緊急でないものの、重要な時間を増やす視点・姿勢が重要だとわかったので、大事な気づきとして実践していきたい。

また、仕事の可視化の作業は重要と思うが、その作業自体が煩雑ではないか、あまり頻回にはできないと思えてしまったので、意識を変えていくこととしたい。

今後は退勤する折や週末、月末、年度末など節目節目に対象期間を振り返り、時間配分や達成度、充実度、幸福度などについて振り返る時間を意図的にもち、公私ともに充実した時間を過ごしていきたい。

(大類由紀子・教育推進部 次長)