

## 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

第5回『研究者にとってのタイムマネジメント』に参加させていただきました。本研修は、日々の時間の使い方を振り返る貴重な機会となりました。

講義では、緊急度は低いが重要度の高い「第二領域」の活動に時間を投資することの重要性や、時間効率を阻む「3つの壁」とその対処法、自分との予約（重要な予定を事前に自分のカレンダーに入れる工夫）、そして仕事の上手な断り方や段取りの重要性など、多岐にわたるテーマが取り上げられました。中でも、緊急ではないが重要な仕事ほど意識的に時間を確保しないと後回しになってしまうという指摘が特に印象に残りました。

本研修を機に自身の時間管理を改めて振り返ったところ、2020年から2024年までが最も多忙な時期でしたが、いくつかの任期付き業務が終了した昨年以降は業務量も落ち着き、生成AIの活用により事務作業が効率化して時間に余裕が生まれていました。しかし、その余裕時間を必ずしも「第二領域」の活動に充てていないことに気づき、自己研鑽のための時間をどう確保すべきか再考する契機となりました。

また、タイムマネジメントには必要に応じて仕事を上手に断るスキルも必要と感じました。例えば今後は、学術誌からの査読依頼について内容を慎重に検討しつつお引き受けし、自身の論文執筆や研究活動により一層注力できる時間を確保したいと考えております。さらに、メール対応は返信時間帯を定めて常時対応による時間の分断を避けるとともに、業務の段取りを見直し、まとめて処理できる作業はバッチ処理を活用するなど、ムダ時間の削減にも取り組んでまいります。

今回の研修内容は、若手からベテランまであらゆる段階の研究者にとって有益なものであり、時間管理には周囲とのコミュニケーションやチーム運営上の工夫も不可欠であることを学びました。また、タイムマネジメントは決して自分を縛るためのものではなく、「本当にやりたいことを大切にするための自分への優しさ」であるという講師のメッセージが心に残りました。今後は本研修で得た知見を日々の業務や研究活動に活かし、より生産的で充実した時間の使い方を心掛けて参りたいと存じます。

(武市拓也・名古屋大学大学院医学系研究科 准教授)