

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

タイムマネジメントの回は、リーダーシップ研修の中でも特に受講を楽しみにしていた講義の一つであった。私はもともと仕事を後回しにしてしまったり、他のことに気を取られやすかったりする自覚があり、自己管理の方法を改善する必要性を強く感じていた。講義を通じて、時間が奪われる要因には「外のリズム」「仕組み・環境の不備」「自分のクセ」という複数の層があることを整理できた点は、大きな学びであった。項目ごとに書き出してみることで、メール対応や突発的な頼み事、実験の待ち時間やエラー対応に加え、やりたいことから着手してしまう性格やスマートフォンを見てしまう癖など、自分の行動を構造的に捉え直すことができ、タイムマネジメント上の課題を客観的に認識できた。

特に印象的だったのは、「予定通りにいかないからこそ段取りが必要である」という考え方である。私は、突発的な予定変更が多い場合、前もって予定を立てること自体を無駄に感じてしまう。予定外の出来事を処理した後、すぐに次の行動へ移るために段取りをしておくという視点は、これまでなかったものであった。予定変更によって中断された仕事の再開に時間がかかるという指摘に強く共感し、仕事の細分化やテンプレート化によって認知的負荷を減らす必要性を改めて感じた。また、あらかじめ「余白」を持たせたスケジューリングによって突発的な変更に対応するという考え方は、予定を詰め込みがちな自分にとって特に重要であり、意識して実践していきたい。

これまで私は、忙しい時だけタスクを書き出し、所要時間は頭の中で大まかに見積もることが多かった。しかし、講師や他の参加者の話を聞き、時間まで含めて見える化・スケジューリングすることの重要性を実感した。すぐにすべてを完璧に実行することは難しいが、まずはタスクを洗い出し、重要度と緊急度で整理し、余白を意識した計画を立ててみたい。毎日ではなく週単位で振り返るなど、自分に合った方法で試行を重ね、対応力を高めていきたいと考えている。本講義は多くの示唆を与えてくれる有意義なものであった。

(山崎遥・名古屋大学大学院理学研究科 研究員)