

## 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回は「研究者にとってのタイムマネジメント」をテーマに、福島清誠講師(日本マネジメント協会)によりオンラインで開催された。

冒頭に述べられたのは「タイムマネジメントはひとそれぞれ」。思い描くゴールもスタイルも千差万別なので、タイムマネジメントが人の数だけ存在する、というのも尤もな話である。そもそも一般論を語るのが不可能な本テーマにおいて、福島講師は、普遍的に通用するスキルとしてのタイムマネジメントについて、様々な課題と要因の整理から、解決に向けた具体的な提案まで、参加者の経験談や質問も引き出しながらお話しされた。

多岐にわたる話題のなかで、心に留めておきたいと思った点を挙げると、

- ・時間はいつでも足りない。使うべき目的に、時間を使う。
- ・時間が足りなくなる原因として、自分の『癖』を意識する。
- ・「緊急ではないが、重要な仕事」にも時間を割り当てる。

3点目に健康管理も含まれるという視点が、当たり前的事ながら、その大切さを改めて考える契機となった。

研修全体を通じたメッセージとして、各人がスキルを磨く過程で、つい時間に追われ現在地を見失いがちになるなか、「あえて一步立ち止まる・俯瞰して眺めるゆとりを持つことが、長い目で見ると重要ですよ」という優しい励ましを受けている様感じた。

受講後の変化として、やるべき(と自身が思っている)こと以外の時間一振り返ること・考えること・自分や人のために過ごすこと一を積極的に取り込むことを、まずは肯定できるようになり、日常にささやかながらゆとりが感じられるようになった。また、他の参加者のコメントをお聞きすることで、タイムマネジメントの多面性を感じるとともに、自分の中で比較的うまく機能している面もあるのだな、という気づきがあったのも思いがけないことだった。

今後も、時間をよりよく使えるように、意識的に過ごしていければと考えている。

貴重な機会をありがとうございました。