



タイムマネジメントは  
当たり前前の行動の積み重ね。  
「人生の質」を高める方法を  
自分で考えましょう。



ア/シヨナータ, Inc. 代表

パク・ジョアン・スックチャ氏

Joanna Sook Ja Park

日本生まれ、韓国籍。米ペンシルベニア大学経済学部卒業、シカゴ大MBA。米国系運輸企業で太平洋地区の人事・管理職研修を手がける。2000年12月に独立してコンサルタントに。

<http://www.worklifebalance.co.jp/>

成果を上げた人たちは、皆さん素晴らしい時間の使い方をされていますが、基本的な考え方に特別なものはありません。タイムマネジメントとは「今できる仕事をすぐやる」とか、当たり前のことをやり続けるにすぎないからです。ところが多くの人はそれができない。なぜでしょうか。

理由は2つあります。一つは、会社でも学校でもタイムマネジメントを教えないこと。だから、当たり前前のことを実行するだけで、どれほど仕事効率的に進められるようになるかに気づいていない。私のセミナーに参加される大企業の管理職は皆さん頭脳明晰ですが、そういう人も時間の使い方がうまくない。しかし、セミナーで基本を学ぶと、それだけで時間をムダなく使おうという意識が高まるといふ調査結果が出ています。

もう一つの理由は、「やり続ける」ことができないからです。確かに、気分が乗らない仕事には積極的になれず、後回しにしてしまいたくなることもあるでしょう。でも、「さっさと済ませて、おいしいものを食べに行こう」といふこと

## 仕事を効率よく進めるコツ

### 作業にかかる時間を見積もる

おおよその作業時間を予想し、毎日・毎週のスケジュールを組む。電話対応や緊急の会議などが入って仕事が中断することも想定し、余裕を持たせることが大切。

### 「締め切り」を設定する

長期間にわたる仕事でも、その内容を分解して、何をいつまでに仕上げるかを細切れに決め、手帳に書く。

### 正しい時間帯を選択する

重要度の高い仕事▶生産性の高い時間帯、中断の少ない時間帯(早朝など)  
事務処理やルーチンワーク▶生産性の低い時間帯、中断の多い時間帯(昼食後など)

### 自分へのアポを取る

自分の抱える仕事に集中する時間帯を設定し、そこには打ち合わせや顧客対応などを入れないようにする。

### 完璧主義に陥らない

重要度が低い仕事の完成度を高めることにこだわると、重要度が高い仕事の時間を減らすことになってしまう。

### 「すきま時間」を活用する

顧客回りの移動時間、待ち時間などにできる仕事を用意しておき、どんどん処理してしまおう。

### メールや書類などの処理は一度に済ませる

メールへの返信や書類のチェックは、処理に充てる時間を決めておき、まとめて一気に済ませる。

### 「考える時間」を定期的に取り

仕事の成果を高めるには「走って、止まって、考える」を繰り返すことが大切。アウトプットの質を高めるためには、インプットの時間を取ることが欠かせない。

### 仕事は前倒しにして進め、「すぐやる」習慣を身につける

「いつでもできる」などと考えて、すぐにできる仕事を後回しにすると、どういふ結果を招くかは誰でも知っている。「すぐやる」習慣を身につければ、必ず時間に余裕が生まれてくる。

## 先送りグセの解決策

### 期限を決める

とりあえず始める

終わったら自分へのご褒美

やらなかったら自分への罰則

やり終えた時の気持ちをイメージする

やらなかった時の気持ちをイメージする

## ライフバランスを保つ方法

### 仕事以外の活動を計画する

社外の友人と会う  
コンサートに行く…

定期的に行うことを決めて実行する

スポーツジムに通う  
習い事をする  
家族と夕食  
1駅手前で降りて歩く…

持ちを切り替えることは誰にでもできるはず。タイムマネジメントは、複雑なプロセスや多くの労力を要するものではなく、簡単な行動を積み重ねていくことなのです。

**浮いた時間は健康や勉強に**

自分の目標が明確になると、時間管理の方法も磨かれます。成功した人たちに共通するのは、絶対に達成したい目標があったことです。それを成し遂げるために、有限な時間を効率よく使うことを身につけたのでしよう。

浮いた時間にもっと働いてもいいですが、仕事以外の時間を充実させることも大切です。健康、勉強、人間関係などの時間を取り教養や人脈が広がれば、仕事にも役立ちます。

タイムマネジメントの究極の目標は「人生全体の質」の向上、すなわち仕事と私生活をともに高めていくことです。そのためには、自分に合った方法を自分で考えなければいけません。一度しかない人生を悔いなく過ごすにはどうすればいいか、自分自身で答えを探してください。