



大学生のための

HBMS卒業生に聞いた  
タイムマネジメント法

保健福祉学部 人間福祉学科 2年  
江村 真奈美

# タイムスケジュールを立てる際のこだわりは？



何を優先するべきかを意識するようにしています。



スケジュールをとにかく埋めることは、こだわりだと思っています。例えば、資料作成のタスクがあったとすれば、資料を作成してスケジュールを立てるのではなく、スケジュールを先に組んでそれに資料作成を間に合わせるようにしています。そうすることで、自分自身にプレッシャーがかかるので作業効率が上がります。



緊急度と重要度によって分けるようにしています。緊急なことばかりに振り回され過ぎないこと、もっと言えば、緊急でも重要でもないようなことばかりに時間を使わないことに気を付けています。他にも、10分、15分でも空き時間ができたらやることを事前に用意しておくようにしています。スキマ時間にやることをあらかじめ準備しておくことで時間を有効に活用できるようになると思います。



スケジュール通りに動けるように意識しています。



アプリを活用してスケジュールを管理しています。

# 大学時代に実行していたタイムマネジメント法は？



自分の周りにはいる賢い人や要領の良い人のタイムマネジメント法を真似して取り入れていました。自分でタイムマネジメント法を考えるのが苦手でも、周りの人の真似であれば取り組みやすいのでおすすめです。



正直に言うと、大学生時代は、バイトとスポーツばかりでタイムマネジメントは、全く考えていませんでした。



深く考えてはいませんでしたが、優先順位に沿って物事に取り組むようにしていました。手帳とTo Doリストを利用して、緊急度ではなく重要度によって優先順位をつけるようにしていました。



空きコマを課題に充てたり、図書館で本を読むようにしていました。手帳を活用して、タスクや時間管理をするようにしていました。



手帳を活用して予定やタスクを整理するようしていました。

# 大学生の頃にやっておけばよかったと思う時間の使い方は？



もっと「いろいろな職業を学ぶための時間」を作っておけばよかったと感じます。大学生の時にもっといろいろな職業について調べたうえで仕事選びをしても良かったのではないかと感じる時があります。他にも、趣味でもなんでも良いから、「これなら他の人よりよく知ってる」っていうことをたくさん作る時間も作っておけばよかったと感じます。社会に出ると色々な人と関わる機会があるから、自分が知っていることがたくさんあるとコミュニケーションを円滑にしたり、豊かにしたりできます。だから、大学生で時間があるうちにたくさんすることに興味をもって知る時間を作っておけばよかったと感じます。



「本・映画・旅」にもっと時間を使っておけばよかったと思います。友人たちとダラダラと遊んだり、飲んだりする時間を本と映画に使っていたら学べることももっとあったらと思うと感じます。また、旅行は人生観を変える良いチャンスだと思っています。社会人になると行く機会がなくなるから大学生のうちにもっと行っておくべきだったと感じています。



もっと旅に行く時間を使っておけばよかったと感じます。



サークルやアルバイト以外にも、地域やボランティア活動など、「より幅広く色々な人がいるコミュニティに関わる時間」を作っておけばよかったと感じます。サークルの体験やアルバイトにおいては、たくさん経験した印象はありますが、今振り返ってみると、自分の興味があるものであったり、近い年代の人がいるところにしか関わっていなかったように思います。しかし、社会に出ると自分とは趣味嗜好が異なる人やいろいろな年代の人と関わりを持つ必要があります。そういう時に話題にできたり、対応の仕方が分かるように、大学生のうちに幅広いコミュニティに関わっておくべきだったと感じています。



「読書の時間」を作っておけばよかったと感じます。読書をする癖をつけておけばよかったなとも感じます。

# 大学生の時と社会人になってからの時間の使い方の差は？



大学生の時と社会人になってからとでは、拘束される時間が増えた点で全く違っていると感じます。その分、貴重な自由時間をどう使うか考えて工夫するようになりました。



社会人になってからは、時間の質にこだわるようになりました。例えば、会議に出席しているだけでも社会人だと時給が発生していて、常にその時給以上のものを自分が生み出しているのかを意識するようになりました。



大学生の頃はあまり深く考えていなかったが、社会人になってからは、『時間は命』だと思っています。ダイヤモンドがダイヤモンドでしか磨けないように、人も人でしか磨けないものだと思います。だからこそ、いろんなコミュニティに触れる機会を大切にするようになりました。



大学生の頃と社会人になってからでは、簡単にいうと責任の違いがあるように思います。大学生の頃も予定を立てたりスケジュールを考えたりということはしていたが、どう時間を使おうと誰かに迷惑をかけたりすることはほとんどありませんでした。しかし、社会人になると自分の時間の使い方ひとつでたくさんの人に良くも悪くも影響を与えるものだと感じています。



自由に使えるようになった時間が減った分、自由に使える時間にありがたみを感じられるようになったと感じます。

# 大学生に向けて時間を有効活用するコツをお教えてください！



## 付箋を用いてやることリストを作ること！

優先順位や取り掛かる順番で付箋を並べ替えて、終わったものから捨てていくようにします。すると、タスクの進み具合も可視化できるので時間を有効に使うことができます。何時から何時という管理の仕方ではなく、やることをリスト化するだけでも効果があると思います。



## タスクを書き出すことと確実にスケジュールを立てること！

長期的には、「自分がなにをやりたいのか」を見据えて、今すべきことを考えて実行することが大切だと思います。。



## やらないことを決めること、やらなくて良いこととやらないといけないことを見極めること！



## 優先順位をつけること！



## スキマ時間を無駄に過ごさず、うまく活用すること！

「後でいいや」は要注意