

## 時間管理術 —あなたらしいワークライフ・バランス実現！仕事・勉強もプライベートもイキイキ！—

日 時:平成 24 年 12 月 21 日(金)16:30~18:00

場 所:理学部会議室(理学部 A 棟 1 階)

テーマ:時間管理術

講 師:川端美智子氏

(株)ライフキャリアデザイン・アソシエイツ代表取締役)

共 催:奈良女子大学男女共同参画推進機構

(女性研究者養成システム改革推進本部・キャリア開発  
支援本部)

参加者:本学教職員・学生・一般(約 60 名)



### 【開催趣旨】

本学は、基本理念の第一に「男女共同参画社会をリードする人材の育成—女性の能力発現をはかり情報発信する大学へ—」と定め、国が定める基本計画等に基づき、男女共同参画の実現に向けて、教育・研究・運営等のあらゆる場面で環境整備を進めてきた。そして平成 22 年度に、次世代の女性研究者を養成する拠点としての役割を果たすために、女性研究者養成システム改革加速事業を開始した。仕事と私生活のバランスを取って自分らしく生活するための知識・技術の習得は、性別にかかわらずすべての人にとって大変重要である。そのため、自分の時間を 100%使いこなす方法を実践的に学ぶ「時間管理術」についてのセミナーを、ポストドクター・キャリア開発事業を兼ねて開催した。

講師の川端美智子さんは、人財育成コンサルタントであり、NLP (Neuro-Linguistic Programming)、コミュニケーション、ファシリテーション、キャリアカウンセリング、市民活動支援、男女共同参画等を専門としている。充実した分かりやすい資料を用い、楽しくリラックスした雰囲気の中で受講者の可能性を上手に引き出す講義スタイルは、高い評価を受けている。

### 【セミナー概要】

参加者は、4~6 人のグループに分かれて自己紹介し、自分の時間の悩みをグループメンバーと共有した。ワークライフ・バランスは、仕事・家庭・地域等での様々な活動を自分が希望するバランスで展開できる状態を指す。その実現のためには、男女が社会の対等な構成員として、自らの意思により、社会のあらゆる活動を

に参画できる機会の確保が不可欠である。参加者は、ワークシートを使って自分のワークライフ・バランスに関する現状をチェックし、理想と現実の差から気付いたことをグループ内で分かち合った。更に、会場内を歩いて移動することで自分の時間の使い方の傾向(同時進行タイプか一点集中タイプか)を“体感”するアクティビティーも行われ、参加者は、自分と他者の傾向を知って共働することの大切さを学んだ。

セミナーの後半では、自分の時間を使いこなすための様々なコツが紹介された。例えば、ジェンダーに敏感になる、コミュニケーションスキルを磨く、仕事にかかる時間を把握して優先順位をつける、会議の仕方を工夫する、手帳を有効活用する、なりたい自分になるための目標を設定し努力する、やること・やらないことリストを作る、気軽に外部委託する、オンとオフの切り替えを意識的に行う、朝型生活に切り替える、お金で時間を買う、“グズグズ病”を治す、時間短縮のためのグッズを利用する、5分・10分・15分・30分の過ごし方を工夫する、仕事のスキルアップをする等である。受講者は、自分の時間を作り出すためにやってみようと思うことを一つ選び、グループメンバーに向かって“宣言”し、メンバーから“承認”の拍手を得た。

「自分自身を見つめ直す良い機会となった。」

「Baby step でやれることからやってみようと思い、元気が出た。」「世の中には色々なタイプの人がい

て、色々な時間の使い方があることに気付けた。」

「時間の使い方に関して、普段もやもやしていたものがすっきりした。」「充実した学びの時だった。」等の感想が、参加者から多数寄せられた。参加者の楽しそうな話し声が会場を覆い、90分間はあっという間に過ぎた。

