

特集

心理学者の時間管理術

これまで数多くのビジネス書が時間管理の方法を指南してきました。「あなたを成功に導く」「夢を実現する」「人生を5倍楽しくする」などなど様々なご利益を謳う時間管理術。何冊かを読破した方もいらっしゃることでしょう。時間に追い立てられるのは嫌だけど、時間をもっと上手に使いたい、と望む人は少なくないようです。この時間管理について、心理学者はどのように考え、実行しているのでしょうか。心理学を知っていることが役立つ部分はあるのでしょうか。

今回の特集では、四名の心理学者にご登場願ひ、ご自身の日常をも明かしつつ時間管理術を披露していただきます。時間知覚や行動マネジメントの研究者に加え、あえて時間とは直接関係のないご専門の方にも加わっていただきました。みなさんに共通するのは、多方面でのご活躍のため超多忙であることです。この方たちは、どのような時間管理で多忙な毎日を乗り切っているのでしょうか？ 心理学者ならではの知恵や工夫は盛り込まれているのでしょうか？ こうした観点も併せて、どうぞお楽しみください。

(三宮真智子)