



時間を上手に使うために

便利なアイテムを紹介します！



「やるべきことがたくさんあるのに、ほとんどできずに終わってしまった」
学生のみなさんと話しているとそのような悩みを抱えている人は少なからずいます。
1日は24時間。それはどの人にも平等に与えられている時間です。しかし、同じ24時間でも使い次第で有効活用できる時間の量が大きく変わります。有効活用できる時間は、行動を少し変えていくだけでも日々の積み重ねによって相当変わってきます。時間を有効活用するには、**タスク管理**や**スケジュール管理**が鍵となります。

また、時間の質は目の前のことだけに集中して取り組めるようになるとぐっと高まります。
作業をするうえで気をそらす物は周囲から排除し、情報として入ってこないように作業環境を整えることで集中力は高まります。しかし、**目の前のことだけに集中することが一番難しい**、という人もいます。
ここでは、時間を上手に使うアイテムをいくつか紹介します。

◆「タイムロッキングコンテナ」

：スマホや携帯ゲーム機などの誘惑に負けてしまう人におすすめ
タイムロッキングコンテナとは一定時間絶対に開かない箱です。
そして、その時間は利用者が自由に設定することができます。
しかし、一度時間を設定したらその時間が経つまで再設定することはできません。
つまり、その箱の中に自分が我慢したいものを入れるだけで、自分の意思とは関係なく一定期間誘惑に勝てるということです。



◆「タイムタイマー」：決めた時間内に物事を終わらせたい人におすすめ
タイムタイマーが普通のタイマーと違うところは、**残り時間を可視化**できる
ところ
です。
時間の見える化は時計ですが、時間が減っていくのが見えると分かりやすいです。イメージは歩行者用信号機。目盛りが減っていくと残り時間が分かりやすいですね。

◆「ホワイトノイズマシン」

：集中しやすい環境・眠りやすい空間を作りたい人におすすめ
さまざまな周波数の音を混ぜた「ホワイトノイズ」と呼ばれる雑音を発生させる機器のことです。ホワイトノイズには人が聞こえる音が均等にミックスされており、**脳が覚醒してしまう雑音をかき消すのに有用**です。



◆「todoリスト（やることリスト）ボード」：タスク管理が苦手な人におすすめ
使い方は、

- ①やるべき作業内容を書き出す。
- ②タスクの優先順位を決める。
- ③仕事が完了したら、チェックを入れる。

◆「付箋」：スケジュール管理がうまくいかない人やす定変更が苦手な人におすすめ

付箋はタスク管理を効率化できる優れたアイテムです。タスクが見える化できるため、視覚的な管理が可能になります。また、手軽に貼り替えができるので、スケジュールの変更やグルーピングにも便利です。さらに、手帳やノート、ホワイトボードと組み合わせれば、より効率的なタスク管理が実践できます。デジタルのほうがラクでは？と思えるのですが、「**全体を一望できる**」ため、「**これをこう調整すると、後ろはどうなりそうか**」が容易に想像できるのです。

他にも用途によって便利なアイテムがありますので、紹介します。

◆「紛失防止タグ」：すぐに物をなくしてしまう人におすすめ
紛失防止タグを取り付けた持ち物（鍵・財布など）が自分の手元から離れたときに、持ち物をなくしたことをスマホで知らせてくれるツールです。失くした場所をスマホ地図から確認することができるので、発見がスムーズにできるのも特徴です。



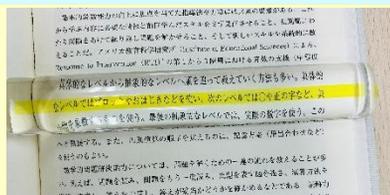
これ！



◆「リストバンドメモ」：うっかり忘れてしまう人におすすめ
手首に巻き付けて使用する、リストバンド型のメモ帳のことです。手首に直接巻き付けるため、視界に入りやすく、忘れにくいです。また、即座にメモをとりたいときに便利です。毎日覚える英単語を書いておいて、記憶したら消すなど、勉強ツールとしても使えます。

◆「ノイズキャンセリングイヤホン」：聴覚過敏など音に対するの困りごとがある人におすすめ
さまざまな場面で役立ちます。例えば：

- 通学時：電車やバスの騒音を低減し、静かな環境で音楽などを楽しめます。
- にぎやかな環境での作業：周囲の雑音を遮断し、集中力を高めるのに役立ちます。
- 自宅でのリラックスタイム：家族や近隣の音を気にせず、リラックスできます。
- オンラインミーティング：背景の雑音を減らし、クリアな音声で会話ができます。



◆「カラーバーレーペ」：行が多い文章を読むのが苦手な人におすすめ
紙媒体の文章の一部を指定色でハイライトして、拡大するレーペです。辞書や論文でも細かな行を見やすくし、読み取りが容易になります。

ここに挙げたツールは全て特別修学サポートルームで所持しています。
どのようなツールかを詳しく知りたい人や試してみたい人は、特別修学サポートルームにご連絡ください。



特別修学サポートルームでは、障がい（発達・精神・身体等）があり、修学を中心に大学生活の中での様々な困難を抱えている学生のサポートをします。一人で悩まず、何でも相談にきてください。（下記に電話かメールでご連絡ください。）



特別修学サポートルーム

総合教育研究棟C棟1階（C113室）

☎：025-262-6300

（平日9:00～17:00）

✉：support-r@ge.niigata-u.ac.jp