

④表象した作業をスモールステップ化して片付けていく

溝上 慎一 Shinichi Mizokami, Ph.D.

学校法人桐蔭学園 理事長
桐蔭横浜大学 学長・教授

<http://smizok.net/>
E-mail mizokami@toin.ac.jp

学校法人河合塾 教育研究開発本部 研究顧問

【プロフィール】1970年生まれ。大阪府立茨木高校卒業。神戸大学教育学部卒業、1996年京都大学助手、2000年講師、2003年准教授、2014年教授を経て、2019年4月より現在に至る。京都大学博士（教育学）。

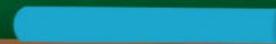
*詳しくはスライド最後をご覧ください



※本動画は溝上が個人的に作成・提供するものです

これまで

- ①タスクの可視化／先のタスクを視界に入れて仕事する
- ②やりたくないこと、思考を使う作業から1日始める
- ③タイムマネジメント



④表象した作業をスモールステップ化して片付けていく

- すべきことをシミュレーション、表象化して、スモールステップ化する。
- 4～5のタスクを並列処理で作業する。1日で終わらせない

※溝上はキャンバスに絵を描くようなものだとイメージしている。まずデッサン、少しずつ仕上げていく



ご視聴有難うございました
チャンネル登録をお願いします

質問、コメントは個人メールで受け付けます。
E-mail mizokami@toin.ac.jp

- お名前、ご所属

※可能なら専門分野や教科、職位なども教えてください、回答の助けになります。
なお、動画内では個人のお名前等は出しません。

- 質問、コメント等

