

⑧ 「少し作業」と意識する

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 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
- ⑦しっかり寝る



「少し作業」と意識する

- 少し作業して、次は作業モードで仕事が進むようにする

→作家も前夜は次にここから、というところまで書いてから一日を終えるとかそんなことを読んだ記憶がある

- 今ここでしないと後では絶対にしないな、と思うこと

(関連動画「仕事をする学者のコツ」)

- ②やりたくないこと、思考を使う作業から1日始める
- 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

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

