

# 個人とチームで実践する タイムマネジメント

仕事にもプライベートにも  
活かせる!!



開催日時

2026年7月15日(水) 9:30 ~ 16:30 (受付開始は開講の30分前を目安とします)

会場

富山：北陸経済研究所(4Fセミナールーム) + Zoom配信

セミナーのねらい

業務多様化が進む昨今、私たち一人ひとりが抱える職務範囲や業務量は以前にもまして確実に増大しています。DXの推進・浸透、ChatGPTをはじめとしたAIや自動化ツールのRPAなどが活用されはじめ、私たちを取り巻くビジネス環境は日々変化しています。様々なツールが進化・整備されていく中で、それを活用する私たちも変化対応していくことを前提に、上司やお客様からは常に迅速かつ正確な対応が要求されます。

タイムマネジメントでコントロールするのは、「時間」ではなく「仕事」です。限られた時間をいかに効率的に使っていくかという時間創造スキルが今、求められています。

「計画を立てても計画通りに進まず、気づけば期限直前になる」「予定の業務と急に入った業務のどちらを優先すべきか迷う」「残業を減らして、プライベートの時間をつくりたい」など様々なお悩みを解決する機会として、是非ご活用ください。

講師

セイ・コンサルティング・グループ株式会社  
専務取締役 人財投資コンサルタント

たぶち まりこ  
田淵 真理子 氏

社内システムの構築やスクールマネージャーとしての豊富な経験を活かし、IT企業向けの人材育成研修講師として20年以上にわたり活動しています。テクニカルスキルに加え、ビジネスマナーやヒューマンスキル、さらにはキャリアコンサルタントおよび産業カウンセラーとしての15年以上の経験をもとに、メンタルヘルスマネジメントやアンガーマネジメント研修など、幅広いジャンルの研修を担当しています。私のミッションは、「一期一会を大切に、楽しさと笑顔にあふれる研修を提供すること」です。幸福な人生を送る秘訣は、「何事も楽しむこと」。この想いを研修にも反映させ、参加者の皆さまが楽しく前向きに学べる場づくりを常に心がけています。



## セミナーの主な内容

### 1. タイム・マネジメントとは

- ・時間の有効活用と自己管理の意義
- ・効率的な働き方と「タイパ(タイムパフォーマンス)」の考え方
- ・なぜタイムマネジメントが必要か?
- ・優先順位をつけるマトリクス
- ・エッセンシャル思考

### 2. 誇れる瞬間

- ・人生を振り返り、これまでに誇れる瞬間を見つけ出すワーク

### 3. 人生の残り時間

- ・人生の残り時間をどう有効に使うか、人生全体でのタイムマネジメントを考える
- ・なぜ上手いかわからないのか? 自分の時間の使い方を見直す

### 4. 理想の一日

- ・自分が理想とする一日の過ごし方を設計するワーク
- ・タイムマネジメントの重要な要素である「バランス」の概念を取り入れる

### 5. 個人でするタイムマネジメント

- ① スケジューラーの活用テクニック
- ② PC操作の時間短縮テクニック
- ③ メールの時間短縮テクニック
- ④ 会議の時間短縮テクニック
- ⑤ 営業訪問の時間短縮テクニック
- ⑥ その他の時間短縮テクニック

### 6. チームでするタイムマネジメント

- ・スケジュール調整、会議運営、プロジェクト管理
- ・チームの目標達成に向けた時間管理の共有と最適化

### ◎まとめと今後の指針

- ・自己改善プランの作成
- ・振り返り

受講者の声

・難しい横文字が無く分かり易かった。聞きなれない用語があった場合も説明されていてよかった。  
・仕事において時間の効率が悪いと感じており、何か減らせることはないかと思い受講し、改善策も見つけることができた。明日からでも実践してみようと思った。

### ■参加申込方法

北陸経済研究所 HP の「セミナー・講演会」⇒各セミナー⇒「Webでのお申込み」

### ■参加費(税込)

会員 1名 20,900円  
非会員 1名 40,700円 ※賛助会員にお申込みいただければ、会員価格でご受講いただけます。

お申込み・詳細はこちらから



### ■お申込みにあたって

※北陸経済研究所HPの「セミナー・講演会」の「お申し込みの前に必ずご確認ください」をご一読ください。

- ①キャンセルのお申し出は5営業日前までをお願いいたします。以降のキャンセルはご返金致しかねますので、予めご了承ください。ただし当研究所主催の別セミナーへの振り替え受講のお申込みをお受けいたします。
- ②詳細は受講証、受講案内メールにてご確認ください。
- ③都合により開催の中止、または延期させていただく場合がございます。

