

## VERITAS WORK SMART TIPS

## 研究室への通勤時間を最大限に活用する 7 つの方法

Vol. 20  
2022.02

ラボへの通勤は短時間の徒歩で済む人もあれば、他の人よりもはるかに長時間かかる人もいるでしょう。2016年にカナダでおこなわれた調査とアメリカンコミュニティサーベイ（ACS）によれば、平均的な通勤時間はたったの26分程度であるとのこと<sup>1</sup>。しかし、これは1年間で考えると実に9日間以上にもなってしまいます。



あなたはこの時間を、音楽を聴いたり、携帯電話でSNSを無意識にスクロールしたりすることに費やしていませんか。通勤時間は、自分だけの時間を楽しみたい人も、まったく無駄な時間だと思う人も、生活の一部として欠かせないものです。その時間をもっと生産的に使うことができればどうでしょうか？

ここでは、ラボや職場までの通勤時間を最大限に活用するための7つの方法についてご紹介します。

\* 本内容はSTEMCELL Technologies社の配信

<https://www.stemcell.com/efficient-research/productive-commute> の簡易訳です。

## 1. メールをチェックする

朝にメールのチェックをすると時間がかかり、生産的な1日のスタートが遅れてしまいます。

朝の通勤時間の中に受信ボックスのチェック、メールの返信、参加すべきものの優先順位づけをすれば、その日に有利なスタートを切ることができます。さらに良いことには、Eメールをチェックすれば日々の計画に役立てることもできるのです。

## 2. 事前の計画

通勤時間が長いことの利点として、ラボに到着した後の生産性を大きく向上させるためにその時間を使うことができるということがあります。そのためには、前もってその日の計画を立てることがもっとも良い方法の一つです。

To-Do リストを作ってそれらを遵守することによって、その日に焦点を当てるべき目標を設定できます。まず、やらなければならないことのリストを作成し、優先順位の高いタスクを特定することから始めます。各タスクにかかる時間、また、一日の予定の中に空いてしまう時間帯（タイムギャップ）はないか、常に気を配るようにします。これによりその日の準備がしやすくなり、時間を有効に利用でき、全体の生産性を最大化させることができます。

[生産的な研究者になるための方法についてもっと読む>](#)

### 3. 読む



一週間のうちに読みたいと思っている雑誌の記事をすべて読む時間などないと感じませんか？

朝の通勤時間の間に記事、本、あるいは同僚の執筆した原稿を読むことで、その時間を生産的なものにできます。最近の研究について把握することで、自身の研究をより良いものにするアイデアを得たり、自身の研究が「全体像」の中でどのように位置づけられるのか理解を深めたり、研究を続けるモチベーションを得たりすることができます。

### 4. Podcast を聞く

通勤の状況によっては読書をするのが難しい場合があります。そのようなときにはサイエンス系の Podcast を聞いてみましょう。

Podcast は科学コミュニティの最新の話、方向性、進歩について学べる便利で楽しい方法です。

例えば、[Stem Cell Podcast](#) では幹細胞研究の最新の進歩や、各分野のパイオニア研究者の方々へのインタビューなどを配信しています。ここでは幅広い内容のトピックが用意されているため、きっとあなたにぴったりの Podcast を見つけることができるでしょう。

### 5. ブレインストーミング

通勤時間を、自身の研究やキャリアについて考える時間にしてはどうでしょう。

現在のプロジェクトをよりインパクトのあるものにするにはどうしたらいいですか？次のプロジェクトはどのようなものになりますか？自身のキャリアを持ってどこへ行きたいのか、そこに辿りつくためには何が必要ですか？毎日の通勤中にアイデアをメモできるように、ノートを手元に置く、またはスマートフォンの録音やメモアプリを使い、記録しておくといでしょう。

ブレインストーミングの際には、自身がラボで直面している課題や、それをどうやって克服するのかについて考えるのも良いでしょう。例えば、手順や技術が効率的でない、または必要以上に時間がかかってしまっているようなことはないでしょうか。もしそうなのであれば、おそらくそれは他の選択肢を考えるべき時です。

[ラボでの時間を効率化するためのヒントについての記事を読む](#)

### 6. 目標の設定に取り組む

STEMCELL Technologies 社の調査では、実に回答者の 82% が時々、仕事に追われていると感じていることがわかりました。これに対処する最適な方法のひとつは、自身の仕事やプロジェクトを小さな目標に分割することです。

研究室・職場への行き帰りに、自分自身で目標を設定し、評価してみましょう。

目標設定はしばしば見落とされがちですが、生産性の主要な原動力になりうる大切なものです。

SMART（具体的 (Specific)、評価可能 (Measurable)、達成可能 (Attainable)、現実的 (Realistic)、時間的制約 (Time-sensitive)) な目標を設定してみてください。短期的なものであれ、長期的なものであれ、目標はあなたがより多くのことを成し遂げるために必要な明確さと方向性を与えてくれるでしょう。

### 7. レビューと改善

体を動かすと 1 日中元気に過ごせますが、1 日の中で運動する時間を確保するのに苦労している人も多いのではないのでしょうか。

長時間、または不規則な時間に仕事をしている研究者ともなると、そのような時間を持つことはさらに難しくなります。研究者の方々に仕事でもっとも長く過ごす時間を聞いたところ、93% の回答者が 10 時間以上、4 分の 1 以上の人が 17 時間以上と回答しました。

運動を日常生活にうまく取り入れる方法の一つとして、自転車や徒歩で研究室や職場に通うといったことがあります。さらに、徒歩や自転車での通勤が幸福感を高めることも、多くの研究で明らかにされています<sup>2,3,4</sup>。

研究室・職場への通勤時間を賢く使うことで、一日のスタートを切り、その先の一日の生産性を高めることができるのです。

しかし、通勤時間だけでやめる必要はありません。時間を節約できるテクノロジーを取り入れることで、より自分らしい生活を送ることができるようになります。

#### [ライフサイエンス研究に効果的なツールとテクノロジー](#)



細胞分離や細胞培養技術などラボで使用する実験ではツールを賢く選んで、より少ない時間と労力でより多くのことをおこなえるようにしましょう。

[効果的なツールとテクノロジーについてもっと学ぶ](#)

## References

1. Statistics Canada. (2016) Journey to Work: Key Results From the 2016 Census. Retrieved from <https://www150.statcan.gc.ca>
2. Martin A et al. (2014) Does active commuting improve psychological wellbeing? Longitudinal evidence from eighteen waves of the British Household Panel Survey. *Prev Med* 69:296-303.
3. Legrain A et al. (2015) Am stressed, must travel: The relationship between mode choice and commuting stress. *Transp Res Part F Traffic Psychol Behav* 34:141-51.
4. St-Louis E et al. (2014). The happy commuter: A comparison of commuter satisfaction across modes. *Transp Res Part F Traffic Psychol Behav* 26:160-70.



次回は「参考にすべき6人の科学者」  
をお届けします。

日本総代理店

株式会社

**ベリタス**

〒105-0013 東京都港区浜松町1丁目10-14  
住友東新橋ビル3号館5階  
TEL.03-5776-0078(代) FAX.03-5776-0076  
E-mail: [veritas@veritastk.co.jp](mailto:veritas@veritastk.co.jp)  
<https://www.veritastk.co.jp/>