

# 「時間活用」のヒント



充実した一年にするために！

## 先人達が見出した四つの法則

二〇二六年が始まりました。学校生活は、試験勉強や就職活動、サークル、趣味…やりたいこと・やるべきことが多く、時間がいくらあっても足りないと感じるものです。

そこで今回は、**時間を有効活用するための四つの法則**を紹介します。

### パーキンソンの第一法則

与えられる時間が増えれば、その時間の全てを使い切ってしまうという法則。

★**ギリギリ生活回避のために**…自分の中で本来の締め切りより早めの「仮の締め切り」を設定して計画・実行！

### エメットの法則

やるべきことを先延ばしにすると、当初よりも多くの時間とエネルギーがかかるようになるという法則。

★**気が重いことほど**…「五分だけ」と決めてすぐに取りかかることが吉！

### パレートの法則

結果の八〇％は、全体の二〇％の要素が生み出しているという法則。

★**これをレポートに活用して**…最初の二〇％の時間で「全体の骨組み」を固めると、その後の作業がぐっと楽になる。

### ピーク・エンドの法則

ある出来事に対して、感情が最も高まった時（ピーク）と、出来事の最後（エンド）の印象だけで全体の印象が決定されるという法則。

★**物事を継続するには**…終わりに好きなことを行い「達成感」や「楽しさ」で締めくくるか、もう少し続けたいところで締めくくるのがコツ！

#### 参考文献

一川誠著 「時間の使い方」を科学する P H P 新書

### 【お問い合わせ・相談予約】

<各キャンパスの電話番号>

五橋：022-393-4531 長町：022-302-5850  
中央：022-217-0233 中央第2：022-738-8750

E-mail：gakuseisoudan@seiyougakuin.ac.jp

☆ Web から予約できます！

<https://forms.gle/SxkbdqEnxZXdzgWf7>

#### <学生相談室 開室スケジュール>

キャンパス	月	火	水	木	金
五橋	●		●		
長町		★			●
中央		●		★	
中央第2	★			●	

開室時間：9:00～17:20 ● 神山 ★ 齊藤

