

参加費
無料



「やるべきことが多すぎる！」と感じている人のための

タスク管理術 講座

≡ 毎日忙しい大学生活。皆さんはこのようなことで悩んでいませんか？ ≡

やるべきことを
先延ばしにしてしまう

やるが多くなると
優先順位がわからなくなる

学業のタスクで手一杯で
今後の就職活動が心配

本講座は、発達障害の当事者であり、就労の場でタスク管理の工夫を重ねてこられた
先達によるタスク管理術に関する講義＋ワークです。
ここで学ぶ内容は学生生活においても、そしてその後の生活においても役に立つものとなっております。
関心のある方は、ぜひご参加ください。

対象

本学に在籍する学生（大学院生、科目履修生等を含む）
所属・学年は問いません

日時

2025年9月29日（月）13：30～15：30（※途中休憩あり）

講師

TASK DESIGN LAB.代表

たかなし

小鳥遊 氏

TASK DESIGN LAB.（タスクデザインラボ）代表。発達障害の一つであるADHDの当事者。会社での仕事がうまくいかず、抑うつなどにより休職や退職を余儀なくされる。その後、障害特性をカバーする仕事管理ツールをExcelで自作し、独自のタスク管理手法を編み出す。現在はフリーランスとして、執筆業や個人／企業のコンサルティング業、就労支援講師業など行う。

内容

タスク管理の「しくじり体験記」、タスク管理の「仕組み」、タスク管理の「ワーク」、
困りごとの背景にある特性とタスク管理の活かし方

場所

川内北キャンパス

講義棟C103教室

※人数により変更する場合あり

申込

右記のQRコードまたは下記URLより

<https://forms.gle/Tj3bLEQnb3VpAQbc8>

締切：9月19日（金）17:00まで



申込はコチラ

お問い合わせ

学生相談・特別支援センター
特別支援室

TEL：022-795-7696

MAIL：t-sien@ihe.tohoku.ac.jp