

「時間がない！」を味方につける戦略的仕事術を紹介する書籍

『臨床医のためのライフハック』11/24 発売

株式会社医学書院

株式会社医学書院（所在地：東京都文京区 代表取締役社長：金原 俊）は、新刊書籍『臨床医のためのライフハック「診療・研究・教育」がガラッと変わる時間術』（著 中島 啓）を 2025 年 11 月 24 日に刊行しました。

書籍の概要



◆小さな習慣の積み重ねで、自身のキャリアを大きく変えるための 1 冊

・臨床医の仕事は日常の診療だけにとどまらず、教育、研究、学会発表、事務作業、情報発信、さらには所属組織の運営などそのタスクは尽きることはありません。

・そんな忙しい医師の限られた時間をいかに前向きに捉え、有効活用すればよいのか——。本書は、忙しいなかでも目標を達成し、アウトプットを出し続けている著者の「ライフハック（仕事術）」を余すことなく紹介します。

書誌情報

書名：臨床医のためのライフハック 「診療・研究・教育」がガラッと変わる時間術

著：中島 啓（亀田総合病院呼吸器内科・主任部長）

発行月：2025 年 11 月

判型：A5

頁数：200

定価：3,850 円（本体 3,500 円＋税 10%）

ISBN：978-4-260-06243-5

発行元：医学書院

詳細・サンプル：<https://www.igaku-shoin.co.jp/book/detail/117134>

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

株式会社医学書院 <https://www.igaku-shoin.co.jp/inquiry/books>

◆目次

Chapter1 ビジョンとキャリア形成の基本

01 “ビジョン”と“時間管理”の原則／02 キャリア形成

Chapter2 自己管理

03 時間管理／04 習慣形成／05 ワーク・ライフ・バランス／06 メンタルヘルスマネジメント

Chapter3 学習方法

07 勉強法／08 英会話学習

Chapter4 業務効率化

09 事務作業

Chapter5 教育

10 教育／11 講演・レクチャー／12 メンターとメンティー

Chapter6 ウェブ発信

13 ウェブ発信①／14 ウェブ発信②

Chapter7 学術

15 臨床研究①／16 臨床研究②／17 学術活動

Chapter8 執筆

18 執筆業務

Chapter9 問題解決

19 問題解決①／20 問題解決②

Chapter10 組織

21 会議／22 組織マネジメント①／23 組織マネジメント②／24 医師リクルート／25 医師の働き方改革

Chapter11 臨床医 2.0

26 生成 AI を仕事に活用する方法①／27 生成 AI を仕事に活用する方法②／28 新時代のキャリアデザイン

■お問い合わせや取材のお申込みは下記までご連絡ください。

<https://www.igaku-shoin.co.jp/inquiry/books>

株式会社医学書院について

【会社概要】

社名：株式会社医学書院

本社所在地：東京都文京区本郷 1-28-23

代表取締役：金原 俊

設立：1944年8月

コーポレートサイトURL：<https://www.igaku-shoin.co.jp/>