

会議の隙間で 仕事するのをやめる

AIカレンダーで集中時間を
自動的に守る考え方

株式会社DnD (DnD Inc.)

2026年8月29日

この資料の要点

- AIカレンダーは「空き時間に会議を入れる」を「集中時間を先に確保して残りに会議を入れる」へと逆転させる
- Reclaim AI・Motion・Clockwiseの3ツールは、それぞれ異なる強みを持つ
- まず個人単位で1週間試し、効果を確認してからチームに展開するステップが現実的

なぜ「会議の合間で仕事する」状況が生まれるのか

多くの職場でカレンダーはこう機能しています——「誰かから会議を招待されたら、空き時間があれば承諾する」。その結果、午前10時・午後1時・午後3時に会議が入り、その間の90分や60分で資料を作ったり、メールに返信したりする生活になります。

問題は、この「会議の合間」という発想にあります。集中を要する作業（戦略的な企画、複雑な文書作成、深く考える分析など）は、連続した時間がなければ本来の質で行えません。30分ではエンジンが温まった頃に次の会議が始まります。

AIカレンダーとは何か？従来の管理との違い

AIカレンダーとは、Google CalendarやMicrosoft Outlookと連携し、スケジュールの最適化をAIが自動で行うツールです。従来のカレンダーアプリが「予定を記録する」ものだとなれば、AIカレンダーは「予定を設計する」ものと言えます。

機能	従来のカレンダー	AIカレンダー
集中時間の確保	手動でブロック	自動でブロック・優先度で調整
タスクとの連携	なし	タスクを空き時間に自動配置
会議の最適化	手動で調整	チーム全体の空き時間をAIが探索
週次レポート	なし	生産性データを自動集計

「空いている時間に会議を入れる」のではなく、「集中時間を先に確保して、残りに会議を入れる」——この発想の転換をAIが自動で実現します。

実績のあるAIカレンダーツール比較

ツール	強み	向いているケース	費用感
Reclaim AI	習慣・集中時間の防衛	個人から始めたい・習慣管理も改善したい	個人：月額約10～15ドル～
Motion	タスク×カレンダーの一体管理	複数プロジェクトを抱える経営者・管理職	月額約19～34ドル
Clockwise	チーム全体の最適化	チーム単位での導入・Slack連携重視	チーム：1人月額6.75ドル～

Reclaim AI の特徴

集中時間の自動確保と「習慣」の予約管理に特化したツールです。「毎朝9～11時は集中ブロック」「毎日15分の読書時間」といった習慣を登録しておく、会議が増えても優先度に応じて自動で時間を確保・再調整します。同社によると、ユーザーが平均週7.6時間の時間を取り戻したという実績データがあります。

Motion の特徴

タスク管理アプリとカレンダーが一体化した設計が特徴です。タスクに「締め切り」と「所要時間」を入力すると、AIが逆算して最適な日時に自動配置します。会議が追加されてタスクが押し出されると、AIが自動でスケジュールを再編してくれます。複数プロジェクトを同時に抱えるマネージャーに特に支持されています。

Clockwise の特徴

チーム全体のカレンダーを俯瞰して、メンバー全員の集中時間を最大化するように会議の時間帯を自動で調整します。Slack連携機能も充実しており、「フォーカス中」のステータスを自動で設定することもできます。個人よりもチーム単位での効果が大きいツールです。

中小企業での導入ステップ

ステップ1 — 「会議の実態」を1週間記録する

まずは現状把握から。自分の1週間のカレンダーを振り返り、「会議に使った時間」「集中できた連続時間の最長」「作業が中断された回数」を数字で確認します。

ステップ2 — 確保したい集中時間を決める

「毎日2時間の連続した集中時間が欲しい」など、自分にとって必要な集中時間の量を決めます。この数字が、AIカレンダーへの設定基準になります。

ステップ3 — Reclaim AIの無料トライアルで個人導入を試す

Reclaim AIは無料プランから始められます。Google Calendarと連携し、集中ブロックを設定して1週間使ってみてください。「以前と比べて連続した作業時間が増えたか」を意識的に観察します。

ステップ4 — 効果を確認してからチームに提案する

自分の体験をもとに、チームの課題に合ったツールを提案します。全員への展開は任意参加から始めると導入抵抗が少なくなります。

導入時の注意点

- **Google CalendarまたはOutlookが前提**：独自グループウェアを使っている場合は、まずカレンダーの移行を検討する必要があります。
- **外部取引先との調整には限界がある**：社内メンバー間の調整はAIが最適化できますが、顧客や取引先との会議調整は、相手側もツールを使っていないと自動化の恩恵が限定されます。
- **月に一度の設定見直しが必要**：繁忙期・プロジェクトの山場など、状況に応じてAIへの優先度設定を見直すことで、より実態に即したスケジューリングができます。

株式会社DnDに相談する

AIカレンダーをはじめとした業務効率化ツールの選定・導入支援を行っています。「どのツールが自社に合うかわからない」という段階からご相談いただけます。ご相談・お見積りは無料です。

<https://dnd-inc.jp/contact.html>

本資料は 株式会社DnD (<https://dnd-inc.jp/>) が発行したコラム記事の図解版です。掲載の価格・機能は2026年8月時点の情報であり、変更になる場合があります。