

円・ユ-ロ 東京12時

常識ナビ

定時を過ぎて働いていて、上司から退社を促された経験はないだろうか。「働き方改革」によって、残業を規制する企業が増えてきた。効率を上げるためには、どうすればいいか。やるべきことを記入する「TODOリスト」を使った改善点を探った。

「『会社の方針だから』」「上司の指示だから」ではなく、自分の成長のために残業しないという働き方をしてみよう。こう勧めるのは、経営コンサルタントの中島孝志さんだ。「毎晩遅くまで仕事に追われていると、人脈を培い、知識を深める時間が持てない。健康も維持できなくなる。明確な目標を持ち、自分に投資する時間を持つべきだ」という。

そこで注目したいのがTODOリスト。ワーク・ライフバランス(東京・港)のコンサルタント、村上健太さんは、朝、その日のリストと時間割をつくり、夜、実際にどう1日を過ごしたか、所要時間も含めて記録する。これで残業の原因が、あぶり出せると話す。

効率の悪い働き方でありがちなパターンはいくつかある。1つめは各職務に時間がかかりすぎているパターンだ。「完璧主義の人が陥りがち。時間効率を考えて作業をすべきだ。仕事のやり方に問題がありそうならスキルアップを図ろう」(中島さん)

先輩のまねをする

スキルアップのコツは「まねだ。企業研修を手がける、らしきラボ(東京・品川)の代表取締役で「絶対に残業しない人の時短(しごと)のワザ」などの著書がある伊庭正康さんは、「ゼロから作業をする」と時間がかかってしまう。上手に書かれた先輩の企画書やメールなどを保存して

TODOリストでNO残業実現

朝作り 所要時間など振り返る

2つめは余裕のない予定を組んだ結果、急な依頼やトラブルの対応で仕事先送りになってしまうパターン。中島さんはできれば1時間単位の予定で職務の計画を組み、ゆとりをもつて行動できると助言する。作業が終われば余った時間を情報収集や考えごとに充てられる。難しければ、朝の1時間を、予備時間として空けておくだけでもいい。

3つめは仕事を安請け合いいし、職務の量が増えてしまつパターン。らしきラボの伊庭さんは「すぐやります」は禁句にすべきだ、と指摘する。依頼されたら、「承知しました。お急ぎですよね」と前向きな姿勢を示しつつも、「◎日までということではないかがでしょうか」などと締め切りの交渉をする。音声をアシスト活用

何が非効率? あぶり出し改善

メールソフトを立ち上げ、返信画面を開いたら、マイクのマークを押してスマホに話しかける。「改行」「点」「丸」と声で指示すれば、行間を空けたり、句読点を打ったりすることもでき、自然な文章が仕上がる。スマホの設定機能に入っている単語登録、ユーザー辞書などを使い、定型文をあらかじめ登録しておくのも一手。数文字打つだけで、自動的にテキストを作成できるので便利だ。

資料作成を依頼されたら、仕上がりイメージについてもその場で確認すると二度手間が省ける。「依頼側に具体的なイメージがない場合は、ラフを描いて、こんな感じですか」と提案するといふ(村上さん)

上司との打ち合わせの頻度もチェックする。「回数が多い、長時間に及んでいるという傾向があれば、便利使いをされている可能性もある」(中島さん)。下働きに相当するものであれば、「資料の締め切りがあるので10分ほどでしたら大丈夫です」と、打ち合わせの時間を区切ってみてはと中島さんは提案する。

職務にかかる時間を適切に見積もり、うまくTODOリストをつくるにはある程度、トレーニングが必要だ。予想より長引いた職務があれば、次回から余裕を持って時間を見積もるなど改善を重ねていこう。

中島さんは「残業を減らす努力をする」と、目の前の作業をこなすことで正しい行動するようになり、先々の予定や全体を見渡せるようになる」と語る。結果的に仕事の質も上がりそう

だ。(ライター 西川 敦子)

TODOリストで業務効率化

リストを作成

職務を分解

細かく分け優先順位をつけてリストアップ

所要時間を記入

各職務の所要時間を見積もり書き込む。余裕を持たせる

リストを活用

作業時間を測る

リストに記入した作業時間を目安に仕事に着手。卓上に時計などを置く

作業を終え振り返る

どんな職務にどのくらい時間をかけたか、退社前などに振り返る

「時間がかかりすぎているか」「ムリがないか」など改善点を考え、次に活かす

付箋を使うのも一手

各予定を付箋に記入し1枚の紙に貼り付ける。紙に貼られなくなった場合は、仕事量を見直す

優先度で付箋の大きさを変える

わたしたち

プロムナード



現在公開中の韓国映画「わたしたち」は、10歳の少女ソナが、女友達との関係に悩む様子や、転校生ソナと仲良くなった夏休みの蜜月

から一転、2学期に入るとソナは、地味なソナより、おしゃれな女子グループのメンバーとなる道を選ぶ。女子グループは、ちょっと冴えないソナを、これでもかと仲間はずれにする

しかし女子グループのリーダーを成績で負かしてしまったソナは、グループから追われて……という内容。この映画を観て、封印していた記憶が蘇った。自分がソナだったこと

もある。ソナだったことも。リーダーではなかったが、たちの悪い取り巻きの一人だったことはある。嫌な子だった。友達と遊ぶのは楽しい。けれどその友情は危うく、綱渡りだ。女の子は10歳くらいになると、必ずこんなことをはじめる。

「いじめ」を扱った映画と宣伝されているけれど、厳密には、いじめとは少し違う種類のもののような気がする。思えばあれは私にとって、一種の「レッスン」だった。友達との関係で傷ついたり、傷つけたりと

山内 マリコ

いったらもうそれは、女子にとつての通過儀礼。ただのいじめから得るものはない。一つないが、レッスンから学ぶものは大きい。レッスンを終えて大人の女性になれば、他者との距離感や円滑なコミュニケーションが、少しはマシな形で、取れるようになる。先輩たちを見よ。「おばちゃん」と呼ばれる先輩たちが談笑しているときの、洗練されたほのぼのさ。

太古の昔から、そんなスキルを磨いてきたわが女性。かつての村は家庭に姿を変え、同様の仲間たちは夫となって生活は営まれる。そりゃあ問題もいろいろあるであろう。クラスの女子が人間関係で泥沼に陥っていたあのとき、男子は雑巾で、野球していた。男女がわかり合えるようになるまで、1000年じゃきかない気がする。(小説家)

秋の夜長の照明選び

デスクスタンドで光の演出