

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

『ミスなく仕事が10倍速くなる5分間逆算仕事術』 長谷川孝幸著

三笠書房 253頁 1400円+税

著者は、社員研修・公務員研修の講師として5000名以上に講義をしてきた方です。本書の帯には、「即効性抜群！戦略的段取りの《超》極意」と書いてあります。では、2項目について内容をご紹介します。

★確実に仕事が回る5つのステップ

- どうにかできること、どうにもできないことを仕分ける：できないことはしない
- 無理してする必要はあるかどうか決定する
- 適正な目標の水準を決める：100点？80点？70点？

1. ゴールから逆算：①「あるべき姿」を認識②「現状」を認識③「あるべき姿」と「現状」の差異を認識④差異をつぶしあるべき姿を構築

ここで重要なのは、「グタイテキ」を意識すること。

- グ：具体化する—細かく描写
 - タ：達成可能—プロセスははっきり
 - イ：意欲がわく—メリットははっきり
 - テ：定量化—数値表現
 - キ：期日を決める—締め切りとタイミング
2. 余裕のある期限・期日の設定⇒15%
3. 作業の書き出し⇒4つのマトリックス

		重要度高い	
緊急度 低い	③じっくり 取り組む	① すぐやる	緊急度 高い
	④放置するが 忘れない	②勇気を出し て放置	
		重要度低い	

このマトリックスに当て込んでいくと先行きが見えやすくなる。A4以上の紙を使い、1

項目につき1枚の付箋に書き、貼っていく。おわったら剥がす。

4. 段取りの実行と修正：3・3・3・1
1つのスケジュールを大まかに10で割り、10分の3、10分の6、10分の9が終わった時点で、進み具合、精度、状況を確認し、必要であれば修正する。最後の10分の1は点検、修正のための余裕。

5. 予実点検と評価・改善

・PDCA：1930年代に自動車や機械の大量生産が進んだ時代に、定型業務を「大量に」「高水準に」「予定通りに」成立させるための管理手法として考案された。また、第二次世界大戦中に、アメリカ軍が世界中のあちこちに兵士と物資を安全かつ効率的に輸送するための管理手法としても使われた。

P—Plan：計画

D—Do：実行

C—Check：点検

A—Action：改善

★期日内、時間内に終わらせるコツ

・タイマーを使う：アラームだと締め切り時間に音が鳴るだけでスピードアップの加減がわからない。数時間までのレベルの作業ならタイマーで時間を設定し、締め切りまでの時間がわかるようにする。こうするとついダラダラとやってしまうことがなくなる

・A5程度の用紙に大きく期日と時間を書き、目に付くところに貼っておく：予定表に書くだけではなく、別に書き出すことで予定のミスを大幅に減らすことができる

・最低限することをあらかじめ決めておく：この最低限をもとに準備段取りをする

・「80点主義」もしくは「60点主義」で進める

・「〇日の×時に」と宣言する

いかがでしたか？使えそうなものがありま

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

すか？

ITで睡眠

スリープテックということばを聞いたことがあるでしょうか？ 睡眠状態を測定したり、眠りやすい環境を整えたりする技術です。ネットの記事 (<https://dot.asahi.com/>) から簡単にご紹介します。

★illummy (イルミー) : アイマスク。赤い光で睡眠に誘う。起床時は、白い光で目覚めを促す。アイマスクなので、新幹線の中で使用する人もいるとのこと。

★Sleepion (スリーピオン) : 音、香り、光で眠りに導く。音は入眠にふさわしいオリジナル音源やクラシックの名曲、鳥のさえずりなどから好みのものを選べる。香りはラベンダーなどの3種類。光は本体下部で、ろうそくの揺らぎを再現した、温もりのある明かりが灯る。装置は45分後に切れる。販売元によると、睡眠導入剤を服用していた女性が、10日弱で薬なしで寝られるようになったという。

★THIM (シム) : 親指サイズの機械を、指先に装着する。スマートフォンにアプリを入れ、本体と同期させる。横になると、30秒に1回、本体がブルブルと震える。振動を感じたら、まだ寝ていないことを知らせるために本体を指で軽くたたく。何度か繰り返すうちに眠りに落ちると、振動に気付かなくなるのだが、再び振動によって起こされてしまう。せっかく寝たのに起こされるわけだが、これが重要なポイント。睡眠の質向上のためには、「眠りに落ちる感覚を繰り返し体感する」ことが効果的だというのだ。そのため、この装置を毎晩装着することで、眠りに落ちる感覚を体に覚え込ませていくというのだ。

3つご紹介しましたが、すべてネットで簡

単に購入できます。1万円から2万円くらいのようです。

しっかり眠る

ここではしっかり眠るにはどうすればいいのかを考えてみます。まず、睡眠不足かどうかですが、次の3つのどれかに該当すれば睡眠不足の可能性がありそうです(参考:菅原)。

★睡眠不足かどうかの判断基準

- ・寝床に入ってから眠るまでの時間が8分以内で昼間に眠気がある
- ・目を閉じて片足立ちが30秒続かない
- ・起床後4時間以内に眠気がある

いかがでしょうか？この3つのどれかに該当する方、あるいは当てはまらないけれどももっとしっかり眠りたい方は、次のよく眠る方法をごらんください。★よく眠る方法(参考:西野)・就寝90分前に入浴を済ませる:入浴により体の深部体温が一時的に上がり、次に大きく下がる。この大きく下がるには入浴後90分かかり、熟眠につながる。

・足湯(寝る直前でもOK)足の血行を良くして熱放散を促す。

・靴下を履いて寝ない:足からの熱放散が妨げられ、よほどの冷え症でもない限りは避けた方がよい。

・電気毛布?:ずっと温めていたら熱放散が起きなくなる。使うのなら寝る前だけにする。

・レッグウォーマー(参考:菅原):足先か足の裏半分が露出しているものを履く。放熱が大切だから。・就寝30分前を目安に首を温める:レンジでチンのホットパックや湯たんぽが良い。いかがでしょうか?やってみたいものがありましたか?良い睡眠はよい明日につながります。良い睡眠を!(参考:西野精治『スタンフォード式最高の睡眠』、菅原洋平『頭がよくなる眠り方』)