

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。

## 『明日できる仕事は今日

やるな』 マーク・フォスター著 デ

ィスカパー携書 284頁 1200円(税別)

訳者は、「今が人生で一番多忙だ」と感じていた時に本書に出会いました。そして、本書にずいぶんと助けられたそうです。そこで、日本で同じような課題にぶつかっているに違いないビジネスパーソンに本書を紹介し、より豊かな人生の一助にしてもらいたいと考えて、翻訳したのだそうです。いくつか内容をご紹介します。

★抵抗感：この仕事はしたくないという気持ち

### ●抵抗感の兆候

- ・問題の先送りをする
- ・「どうでもよい仕事」「簡単な仕事」に時間を費やす
- ・「集中」を継続しない
- ・焦点の定まらない心配をする

### ●抵抗感の法則

- ・逃避すると抵抗感は大きくなる
- ・行動を開始すると抵抗感は小さくなる

### ●抵抗感を克服する方法

- ・抵抗感が大きくなる前に行動する
- ・大きなタスクを小さなタスクに分解する
- ・「しない苦痛」を増大させる
- ・システムを利用する

(システムの一つが「マニャーナの法則」)

★忙しいだけの仕事を捨てる

- ・新しい仕事に来たらすぐに飛びつかず、既存の仕事への影響を考えた上で「本当の仕事」と「忙しいだけの仕事」を区別する。
- ・「すぐやる」というタイムマネジメント手法では、「忙しいだけの仕事」ばかりに偏り

やすくなる。「本当の仕事を見極めてコミットし、それを確実にやり遂げる」

・目標に近づくための極意は「まず『ノー』と言う」こと

★クローズ・リスト：有名なTO DOリストはオープン・リストです。仕事をしながら、別の仕事を追加することができる。だから、いつまでたっても仕事が終わらない。クローズ・リストは、ここまでとラインが引かれたリストで、仕事を追加できない。クローズ・リストが仕事をしやすい理由は次の3つ。

- ・追加される仕事によって妨げられない
- ・リストが大きくなるから、仕事を続ければ必ず小さくなる
- ・必要な仕事はすべてやるという前提から、優先順位は不要

★マニャーナ(明日)の法則：明日まで待てないほど、緊急な仕事はない。1日に発生する仕事を集めて、必ず次の日にする。

原則1 新しく発生した仕事は「明日やる」を基本にする

ステップ1 今日新たに発生した仕事を集めておく

ステップ2 仕事を類別し、翌日する仕事のクローズ・リストを作る(それ以上増やさない)

ステップ3 類別した方針に従って、翌日まとめて処理する

★ファースト・タスク：最優先の仕事を1日の最初に、少しずつでもいいから行う。

原則1 とにかくする

原則2 一番初めにする

原則3 毎日、する

「あれ、自分のことを書いている」というのがありましたか？ でしたら、そこでお役に立てるかもしれません。

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。

## タイパ

9月中旬の日経新聞に目を見張りました。一面のトップ記事に「タイパ」の大きな文字があったのです。「タイパ」、聞いたことがありません。

読んでみて、タイパがタイム・パフォーマンスだとわかりましたが、内容には驚かされました。

- ・イントロゼロ秒のポップソングが流行
- ・配信ドラマは1.25倍速で視聴
- ・大学教師は高速でしゃべる
- ・録画された授業は1.5倍速で見る
- ・大学の先生は、オンライン講義で、「えー」とか「そのー」をカットし1.3倍速で話す

青山学院大学教授・久保田進彦氏は、タイパについて次のように語った。

「タイパを求める心理は大きく『時短型』『バラエティー型』に分けられる。時間が足りないため必要に迫られて時間を生み出そうとするのが前者。後者は、時間がないわけではないが、より多くのもので楽しみたい、消費したいという心理だ。昨今いわれる倍速視聴とは、時間はあるのに急ごうとする、一見矛盾した『バラエティー型』の心理の表れだ」

このような現象を私なりに簡略化して表現すると、世の中、面倒なこと、時間がかかることを避ける傾向がますます強くなったということです。ということは、モノ、サービスを提供する事業者が気をつけなければいけないことは、お客様が、いかにスムーズに商品、サービスを購入するかに今まで以上に気を使うことでしょう。お客様が購入動作の途中で止まることのないようにしなければなりません。

## Withコロナに向けた政策の考え方

(令和4年9月8日 新型コロナウイルス感染症対策本部決定：検索➡Withコロナに向けた政策の考え方)

政府のコロナ対応について、案外きっちりとは知られていないように感じますので、ここで一部ご紹介します。

陽性者の自宅療養期間(現在：有症状10日間、無症状7日間)

- ① 全数届出の見直しは行うが、引き続き、法律(感染症法44条の3)に基づき、陽性者に対する外出自粛要請を行う。
- ② 新たな段階への移行に向けて、科学的エビデンス、欧米のルール(米国5日間、英国5日間、仏国7日間(ワクチン接種者の場合で一定の条件を満たせば5日間))、専門家等の意見も踏まえ、自宅療養期間を短縮する。(9月7日適用)

有症状者 発症から10日間 ⇒ 7日間(現に入院している場合等は10日間)

無症状者 検体採取から7日間  
⇒ 検査キットによる検査で5日間経過後に解除(検査を受けない場合は7日間)

※有症状の場合には10日間、無症状の場合には7日間は引き続き、自身による検温、高齢者等重症化リスクのある者との接触や感染リスクの高い行動を控えるよう要請する。

- ③ 陽性者について、症状軽快から24時間経過又は無症状の場合には、自主的な感染予防行動※を徹底することを前提に、食料品といった生活必需品の買い出しなど必要最小限の外出を許容する。(9月7日適用)

※外出時・人と接する時は必ずマスク着用、人との接触は短時間、移動に公共交通機関は利用しない。(澤根>制限が緩和されたとはいえ、かかりたくはないですね。)