

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。

## 『はかどる技術』

鈴木邦成著 フォレスト出版 293頁 1650円(税別)

本書は、「人並みに努力しているが結果がない」「忙しすぎて自分の時間が持てない」などの悩みを抱えている人のためにかかれた本です。著者は物流の専門家で、「モノの流れ」を研究しています。物流の流れに問題が生じるのは、滞りが発生した時。滞りは、クリスマス、お歳暮などピーク時に発生する。仕事や人生も同じ。滞りをなくすためには、ピーク時を作らないようにするのが大事。その観点で本書は書かれています。内容をかいつまんでご紹介します。

★急げばいいというわけではない:「早めに仕上げてしまう」は大きな滞りを生む要因となる。金曜日が締め切りの仕事を月曜日にしてしまうとする。他の人がその仕事に目を向けるのは金曜日の直前だ。だから、金曜日の直前に変更点が出てくる可能性がある。早めに作業を仕上げるやり方は、一見効率的に見えるが、急に状況が変わったときに柔軟に対応できない。締め切りに合わせて、その直前に仕上げる方が結局は効率的になる。

★しっかり休むほうが処理能力はあがる:長時間の作業で疲労すれば、エラーが発生しやすくなる。作業効率や理解度も大きく落ちる。「疲れ切ったあとの30分は、疲労前の5分に劣る」

★タイパ(タイムパフォーマンス)を良くしたいなら、仕事とプライベートは切り替えるな:平日と週末で仕事とプライベートの区別をつけるのは得策ではない。タイパも悪くなる。週末に休みモードに入ることによって金曜日の午後は効率が落ち、月曜日はエンジンをかけなおさなければならない。金曜日の午後と月曜日の午前が非効率になり、合計まる1日損する。

★会議:会議の「つまらない」は受け入れ、会議の「長い」を徹底して改善。長い会議となる原因の一つに、「そういえば・・・」「話は変わりますが」などの切り出しで始まる雑談がある。よくない会議の典型だ。

★面倒見のいい上司はタイパが悪く、放任主義の上司はタイパが良い:「ノーサービス・イズ・グッドサービス」、サービスしないことが最善のサービスという考え方。「上司からは何の指示もない」ことが、結果として滞りを防ぐ。「部下には手取り足取り教えなければならない」「逐一報告してもらわないと次の指示が出せない」などと考えることが大きな滞りを生む。

★資格取得:リスクリング、再学習の重要性が注目を浴びているが、リスクリングに役立つのが資格取得。「その資格があれば何ができるか、それができることでどんなメリットがあるか」ということを考える。取得しやすいものから取得していく。たとえば、運送会社の営業車では「乙4」という資格が必要だ。これは、2~6カ月の勉強で合格する学生がほとんどだ。この資格を取得することでより上級の資格の勉強方法もわかるし興味も湧いてくる。勉強は、細切れの分散学習、スキマ時間学習、集中は6割程度。あまり集中しすぎないのがコツ。YouTubeも活用できる。

★一カ月で取れるものから取れ:ハードルの低いものから取る。簿記3級、ウェブデザイン技能士3級など。

★目標にしがみつくな:目標を達成すること自体にはほとんど意味がない。目標というのはあくまで目安にすぎない。また、目標を達成することに満足すればそこで発展は止まってしまう。

いかがでしょうか? 使えそうなものはありましたか? 勉強癖を付けるためには、やさしい資格を取るのはいいい方法だと思います。

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。

## 夏バテ防止！

暑い日が続いています。そして、もう少し続きます。しかし、なんとか元気に乗り切りたいものです。そこで、「ドクターが指南！夏バテを招く『やってはいけない生活習慣』』というをご紹介します。

(<https://www.elle.com/jp/gourmet/gourmet-healthyfood/g40355738/summerheat-lifestyle-habit-220624-hns/>)

**1 冷房が効いた部屋に長時間：**除湿モードにするか、あるいは隣の部屋のエアコンから冷気を入れるか工夫して、冷えすぎを予防。

**2 汗をたくさんかいた状態で、水分をたくさん摂る：**水分を摂りすぎると、過剰な発汗、頻尿や下痢といったトラブルにつながる。夏から秋、1日の摂取量は体重1kgにつき25～30mlを目安に。

**3 冷たいものを食べたり飲んだりする：**冷たい物を摂りすぎると、「胃腸熱」を誘発する。この熱が体の乾燥症状をもたらし、皮膚の乾燥、ドライアイや便秘などの原因に。常温や温かいものを飲食するように心がけて。

**4 朝いちばんにフルーツやヨーグルトを食べる：**朝の空腹時に甘いフルーツを食べると、胃酸の分泌を過剰に促し、ヨーグルトの吸収を妨げ、また胃腸に負担をかけてしまう。先に朝食をしっかりと噛んで食べ、胃腸の働きを活性化させてから、食後に食べる

**5 遅寝遅起き：**早起きして日光を浴びると、体の陽気を助け疲れにくくなる。疲れを感じたら、午後1時頃に15分ほど昼寝をすれば、疲労の回復にも役立つ。また、しっかり睡眠をとり、腸を休ませることにより、自律神経、免疫力、水分の調整機能を増進できる。

**6 食事中、水を飲みながら食べる：**こうするとよく噛まないまま飲み込んでしまうことが

多く、胃腸に負担がかかる。ひと口につき、なるべく30回ほど咀嚼するよう心がける。

**7 早食い：**咀嚼回数が少なくなり、胃腸への負担が増加。のどごしがよいそうめんなどをよく噛まずに食べることで、ますます胃腸が疲れる。

**8 おやつに甘いものを食べる：**空腹時に甘いものを食べると、胃酸の分泌が過剰になり胃腸への負担が増えてしまう。また、甘いものの過剰摂取は「胃腸熱」をもたらし、腸に熱がこもることで、肌の乾燥、便秘、むくみなどのトラブルが発生。

**9 夜、お風呂で熱めのお湯につかる：**体を休めるべき夜に、熱いお風呂に長く浸かるとかえって体が疲れてしまう。ゆっくりお風呂に入りたいときは、夕方早めに入るのが理想的。

**10 朝、ジムでハードな運動をする：**汗をたっぷりかくようなトレーニングは脱水の原因に。朝の運動は、早歩きの散歩程度に。屋内で、片脚立ちするだけでも充分。上げているほうの脚の膝を90度に曲げて1分キープするだけで、しっかり活性化。

**11 夜8時以降に夕飯を食べる：**日没以降は体を休める“陰”の時間。そんなときに、副交感神経が優位に支配する消化器系に仕事をさせると、摂ったカロリーは全て吸収され「胃腸熱」も盛んに。また、睡眠の質もこの熱の影響で下がってしまうので、夜遅くの飲食は控えめにするのが基本。夕食は、夜7時までには食べ終える。

【豆知識】夏は苦いもの、赤いものを積極的に食べる：養生のためには、ゴーヤやセロリなどの苦いもの、トマトやパプリカなどの赤いものを摂るのがおすすめ。また残暑の頃には、カボチャやさつまいも、人参などの黄色いものが胃腸の働きをサポートする効果がある。