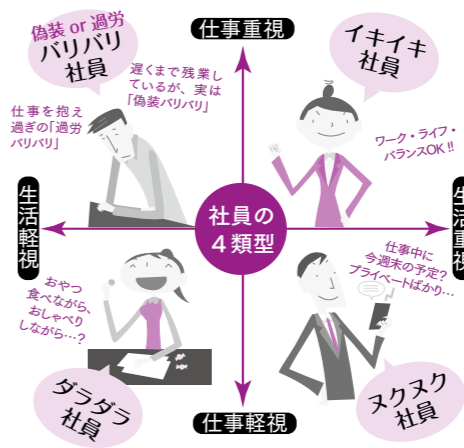


仕事の効率について考える時、私は、社員を4つに分けています。仕事重視・生活軽視の「バリバリ社員」、両方重視の「イキイキ社員」、両方軽視の「ダラダラ社員」、生活重視・仕事軽視の「スクスク社員」です。



ワーク・ライフ・バランスは、この4つではイキイキ社員を目指すことだと思えます。仕事の効率の差から生まれる負担の偏りをきちんと調整すれば、職場全体の労働時間は必ず減つてきます。

「早く帰る、充分に休む」というのはワーク・ライフ・バランスの結果であって、目的ではありません。企業が社員の生活を支援すると、社員は仕事を頑張つて会社に貢献する。働く人は働き方を見直し、改善していく。それがいい効果を生みます。優秀な人

職場の課題アンケート結果ベスト5

- 1 部内・社内用作成資料が多い
- 2 組織の業務量が全体的に増えている
- 3 会議・打合せが多い
- 4 緊急業務・突発業務が多い
- 5 ファイル(紙・電子)の所在が担当者しからず分からない

個人の課題アンケート結果ベスト3

- 1 結果として作成した資料が無駄になることがある
- 2 突発業務など、自分でコントロールできないことの対応に追われることが多い
- 3 専門知識が足りず業務が進まないと感じる



分では30分ぐらいだと思っていた1日の電話の時間を計ってみたら、実は1時間半もかかっていたという例がありました。そういう具体的なところ気づくと改善できて、効率も上げられます。

業務改善の依頼を受けた時、私はまず「もし月に20時間自由になる時間があったら何をしたいですか」と聞きます。業務にかけてきた時間を減らしたら「質が下がるんじゃないか」「申し訳ない」と考えがちですが、自分がやりたいことのために業務を改

参加者アンケートより

講演会を終えてお寄せいただいたアンケートの中から、抜粋してご紹介します。

◆とても濃い内容で有意義な時間でした。特に「地域人」という意識はあまり無かったので、今後の生活の参考にしていきたいと思えます。各々の項目について時間が許せばより掘り下げてディスカッションもしたいと感じました。(30代)

◆感動的なお話あり、実践的なお話ありで非常に良い講演会でした。地域で活動していくにあたり、改めてパワーをいただきました。(40代)

◆西東京市内でワーク・ライフ・バランスに取り組んでいる企業、職場、行政(課)をわかっていたら教えてください。市民として応援していきたい。ここが輝いて、支援すればそういうことが広がると思うので、地域がその当事者になること繋がることを改めて考えました。(50代)

◆仕事があって暮らしがあるという意識から、暮らしがあって仕事があるという意識の転換をするということ。「運命を受け入れる」ことで自身の成長が得られると思えるなど、人、地域など色々な関係で支え合える社会環境を築きたいです。(60代)

◆WLBって何となく解っていた気がしていましたが、実は解っていなかった事が解りました。少子高齢化社会での社会戦略だと思いました。職場、家庭、地域が有機的な関連を持って展開されなければこれからの社会は成り立たないし、人生も豊かにならないことだと思います。先生の濃密で豊かな生き方に頭が下がります。(60代)

◆WLBの基本的考え方は幸せを掴む方策だということがよく理解できた。地域活動の重要性と子育てを我子のみでなく、地域づくりの一環として捉える社会が必要だと感じた。子どもの人口を増やす政策が必要。また介護問題が今後の生活を左右させる要因だと実感しました。(60代)

善するのだとイメージを変えないと、なかなか難しい。そして、課題に対して具体的な出し合いチームで取り組むべきです。アイデアを出し合うて実行し、効果が出ると、面白くなって続けます。

改善点を見つけたら「よかましい」の手法というのがあります。

- それはやめられないか
- やるならかんたんにできないか
- 前例などをまねできないか
- 他の人にしてもらえないか
- 別の方法によっていかにやれないか

という視点で考えるのです。本当にやるべきことをやるために、まずは目的を明確にしましょう。そして、やまじいこの手法で考えると、工夫の余地がたくさんあります。

ワーク・ライフ・バランスは 幸せへの特效薬

人生で一番辛かった時期に、私は「良かった探し」というスキルを身につけました。日々見つけた小さな良かったことを大切に、ノートにメモしていくのですが、ワーク・ライフ・バランスは良かった「つもり」だと思えます。働けて良かった、暮らして良かったと思える職場づくり・地域づくりです。

私はかつて、不幸なことが起きないのが幸せだと思っていました。でも、不幸は起きます。逃げずに自分ができるべきことに向き合い、周囲と協力して乗り越えていく中に幸せが

あると気づきました。

辛いという字は、横棒を1本足すと、辛いという字になります。辛い思いをしている人の近くにいる人が、ちよつと手を差し伸べるだけで、辛い思いは変わっていきます。

ワーク・ライフ・バランスというのは、大きく企業を成長させ、地域を活性化する特效薬です。でも、即効薬ではありません。漢方薬のように、じわじわと効いてくるのです。

みなさんぜひ、ワーク・ライフ・バランスにチャレンジしてください。

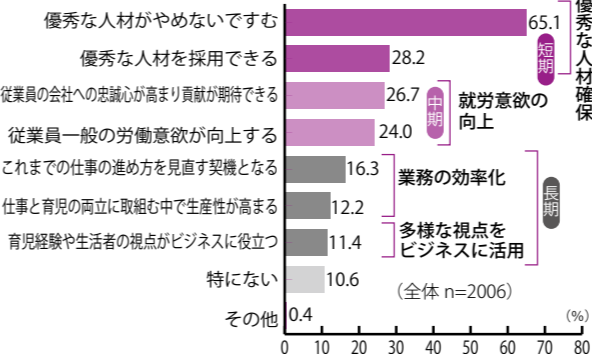
材の確保・モチベーションの上昇・業務の効率化などの結果が出るまでには時間もかかりますが、長期的にはとても大きな見返りがあります【表2】。

また、「職業人・家庭人・地域人」の三面性はとても大事です。

例えば、「職業人」だけで長時間労働を続けていると、企業内の偏った価値観などが不祥事につながる場合もあります。「家庭人」や「地域人」の自分がいれば、別の視点からのチェック機能が働くのです。

この三面性があれば、精神的にもいい状態になります。最初の会社に入ってから数年目、研究テーマが周囲に理解されずしんどい思いをしていた時期の私にとって、「よかま」はすごく心の支えになっていました。

表2 ワーク・ライフ・バランスの経営効果



出典: 富士通総研「中小企業の両立支援に関する企業調査」(2006年) 瀧美さんが担当

業務効率化 チェックPoint

- その業務、時給に見合っていますか
コストパフォーマンスで考える。100点ではなく70点ぐらいでOKなことに過剰品質・過剰サービスはやめて、本当に大事なものに力を入れる。
- 上司の部下への接し方
無駄が生まれないように、完成イメージ・納期・労働コストについて、共通の認識を作ってから仕事に取り組む。
- 時間コストで考える
会議などの時間にかかるコストを意識し、それに見合った価値を生み出せるようにする。パソコンのソフトで金額に置き換えてみるのもよい。
- 時間限定スピーチ
限られた時間の中で必要なことを伝える。「〇分」と決めて業務報告をしたり、結論→理由の順に話すようにしたりする。タイマーを使うと効果的。
- 「重要度」と「緊急度」で整理する
重要かそうでないか、緊急かそうでないかという2つの点から考える。重要ではないが緊急なことに気を取られて、重要だが緊急ではないことを後回しにしない。
- 1日、1週間、1ヶ月単位での業務管理
今日何をするかを朝考えず、前日の夕方に決めておく。連絡待ちのものなどを整理し、業務が時間内に終わるようにスケジュールを組んでみる。
- 空白への時間の有効活用
やることリスト(1・3・5分用)を作っておくことで、短い空き時間でもフル活用する。

仕事は一生懸命やつても報われないことは確かにあります。でも、そういう時に、家庭から温かく送り出してもらえる「家庭人」の面がある、心のトランポリンみたいな、ぼーん、とまた頑張ろうかなという気になる。このように、三面性を持つことがメンタル面でのセーフティネット

トとなるのです。

日本の労働力人口は今後50年で3分の2になると言われています。人が減るから働きづらいい、働きたいから人が減るといふ悪循環が起きる一方、働きがいがある職場には人が集まっています。日本の企業は今、どちらを選ぶかの分岐点に立っているのです。

今すぐできる ワーク・ライフ・バランス実践術

※本文中の図表は、一部を除き、瀧美さんが各種資料に基づき作成されました。