

## 定時に仕事を終わらせる仕事術！ワークライフバランス講座 開催 2013 年 1 月 23 日

さる 1 月 23 日、東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス推進部長の宮原淳二氏（本学社会科学部 0B）を講師にお迎えし、本講座を開催しました。ワークライフバランス（以下、WLB と記述）の本質と現状をふまえ、研究・仕事に役立つタイムマネジメントのヒントを得ていただくという趣旨で、教職員・学生と幅広い属性と年代から 37 名の参加がありました。

講座は、1) 最近の WLB 事情 2) 定時に仕事を終える 10 カ条 3) 仕事に役立つタイムマネジメント術 4) 段取り力をつけて人間力を高める の 4 テーマで展開されました。

少子高齢化・労働力人口の減少という課題を打開するためにも、ワークとライフ双方の充実が、本人にとっても勤め先にとっても好循環をもたらし、生産性向上・国際競争力アップを生む WLB の実現は喫緊であるところから始まり、タイムマネジメントの実践は、プライベートの充実とともに創造性のある仕事への挑戦に繋がると進みました。

次に、定時に仕事を終える「意識改革 5 カ条」（長時間労働はプロ意識・羞恥心の欠如、本当に重要な仕事は全体の 2 割程度）と、「行動改革 5 カ条」（無駄を洗い出し戦略的に計画を立案、上司への「ハウレンソウ（報告・連絡・相談）」が時間の無駄を省く等）という 10 カ条の工夫が示されました。

さらに、日常的な仕事は極力効率化し、創造的な仕事を見極める手法として、「時間を経営資源として認識し、優先順位の高い仕事に集中」、「緊急度/重要度で仕事の仕分けを 4 象限にマトリックス化」、「自分のスケジュールにアポを入れ創造的な仕事の時間を確保」、「メールやり取りのダイエット/最速アクセスできるフォルダ・データの管理で業務を効率化」、「プアなイノベーションより優れたイミテーション（前例のアイデアは上手にいただく）」、「効率のよい職場での歩き方」等、役立つポイントが紹介されました。

講義終盤のワークショップでは、＜仕事・健康・お金・子ども・パートナー・友人・地域・趣味＞という 8 項目のカード使って、各自が人生の中で重きをおく順に並べて、上位 3 つを隣席同士で開示しあい、気づきを共有しました。

このミニワークを受けて、周囲と協力して業務を効率化する段取り力をつける術の解説に進み、仕事を頼み/頼まれやすくする「お互い様意識」で人間関係をよくすることが大切と説かれました。そして、タイムマネジメントの意識を持って目の前の仕事を片付けていくだけのワークスタイルから脱皮し、創造的な仕事に集中できる時間を自ら捻出できるように、自分の時間を主体的にコントロールして生きていこうと、総括されました。

講義を受けての最終ワークでは、「自分が理想とする働き方」をテーマに参加者が 4 人 1 組でディスカッションの場が設けられ、活発に意見が飛び交ううちに終了時間となりました。

最後に予め参加者からあげてもらっていた質問に宮原講師が答えてくださり、「企業が WLB を考えているかの見極め方が知りたい」との問いに、「くるみマークの取得、男性の育児休業取得率、コンプライアンスに反する不祥事を起こしていないか」、これらをポイントに見極めればよいと締めくくられました。

終了後のアンケートには、「定時に仕事を終えるためのやる気と現実的な対応を知ることができた」、「就活中であり人生に応用できるアドバイスを聞いた」、「改めて自分がどう生きたいのか、どう仕事をしたいのか実感できた」、「現状とタイムマネジメントを見直し、より効率よく充実した生活を送ろうと思った」、「定時に仕事を終える 10 カ条が役立つ」、「学生や教員の生の声が聴ける機会が有意義だった」、といった声が寄せられました。

講義部分の DVD 収録（約 70 分）がサポートセンターで視聴できます（月～金曜日の 12～17 時。事前にメール support-koryu@list.waseda.jp にて希望日時を予約）。どうぞご利用ください。



◁宮原講師の講義 △理想の働き方を考えるワーク