

今、そして
これからの為に

テレワークの効率をあげよう！

最近、新型コロナウイルスの影響でテレワークが推奨されています。テレワークを導入できるかは業種にもより、またテレワーク用の準備も必要になるので、全ての方がテレワークを導入できるわけではありませんが、現在すでに導入されている、または今後準備して導入予定の方もいるのではないかと思います。テレワークは職場に比べて働くための環境が整備されていないことが多く、またプライベートな空間との分離が難しいところもあり、職場と比べて効率がなかなかあがらないケースもあるようです。今回はテレワークで効率よくおこなうテクニックをいくつかとりあげてみたいと思います。

“仕事モード”へのスイッチを作る

テレワークの場合は通勤がないため、起きてからなんとなくパソコンに向かって仕事を始めてしまうこともできますが、そうすると自宅での生活モードが抜けず集中力を欠いてしまいがちです。

そういうときは仕事モードに切り替える自分用のスイッチを作ってしまうことをおすすめします。

例えば、テレワーク時も通勤する場合と同じ朝のルーチンをおこなうと仕事モードに切り替わってよいと思います。服装も、少しフォーマルな服に着替えるだけでも気分が変わるものですよ。



時間の管理をシッカリする！

仕事時の時間管理の必要性はテレワークに限ったことではありませんが、特にテレワークの場合はオンオフの切り替えがしにくいところがあり、集中力がすぐに切れてしまう、またはだらだらと長時間してしまうなどの問題が起こりやすいと思います。

まず1日のはじめに時間割をつくってみるとよいでしょう。テレワークは退社がないため、もし予定分の仕事が終わらなかった場合にズルズルと仕事をしてしまうこともあるかもしれません。あらかじめ終了予定時間をしっかりと決めて、その終了予定時間から逆算して一日のスケジュールをたてましょう。割り込みがあった場合は都度リスケジュールします。休憩は必ず定期的にとりましょう。

ポモドーロ・テクニックという手法もあります。「25分の作業+5分の休憩」を1ポモドーロとし、4ポモドーロ(2時間)ごとに30分間の休憩を取ります。1ポモドーロでおこなう作業はなるべく細分化して、やることを明確にすることが大事です。休憩時間は作業はせず、頭を休めます。



シッカリ休めば
仕事もはかどります！

集中力が持続する時間の限界ということで25分となっていますが、自分に合うように変えても構いません。試してみて作業時間が短すぎると感じた場合は作業時間を伸ばしてみて、自分に合う時間を見つけてみてください。

ちなみにポモドーロとはイタリア語で「トマト」のことです。ポモドーロを生み出したシリロさんがトマト型のキッチンタイマーを使って時間を管理したことに由来しています。



テレワークには
誘惑がいっぱい！



集中できる環境を作る

自宅は普段の生活の場なので、職場に比べて気が散る要因が多いと思います。また家族以外には自分の行動が見えないため、職場より気が緩んでしまうこともあるでしょう。



つついスマホをさわってしまうのであれば、すぐ手の届かないところにスマホを置いておくのがよいですし、可能であれば気の散る要因が少ない部屋で作業するのがよいでしょう。



音楽

音楽を聞きながら仕事をする、効率があがる場合もあります。BGMとして流すか、ヘッドホンで外部の音を遮断して聞か、また音楽のジャンルも様々なものがあるので、いろいろ試してみるとよいでしょう。



音楽を聞くことで逆に集中できない場合もありますので、自分には合わないと感じた場合は速やかにやめましょう。また電話等の対応が必要な場合は着信に気づかない危険もあるのでやめておきましょう。



開発室から

偶然訪れたところが「恋人の聖地」と呼ばれていた事がきっかけで、石川県内の「恋人の聖地」探してみました。と言っても3ヶ所しかないのですが、どの「恋人の聖地」もいつもクルマで通り過ぎていたところにありました。コロナウイルス感染予防のこの時期、早朝に行ったのでカップルどころか誰も居ませんでした。みなさんの近くにも「恋人の聖地」があるかもしれませんね。

