

パソコンのワークライフバランス提案
仕事メタボ?!な 私たちの実践報告

働き方をデザインする

「WORK DIET」のトリセツ

取り扱い説明書

Produced by Pacific Consultants

国も、東京都も、私たちも!
みんなで進める働き方の改革!!



作成:パシフィックコンサルタンツ株式会社
事務管理本部 WLB 推進事務局

<http://www.pacific.co.jp/>

働

き方の改革ではチーム力が鍵を握ります。チーム力をアップさせるためには、チーム全員が参加して、チームの課題について話し合う「チーム会議」が欠かせません。

組織としての働き方の見直しを実施しているチームでは、会議の効率化と活性化に加えて、参加者が成長できる会議を行っています。



■会議の工夫

◎タイマーを使って、議題ごとの設定時間とゴールを決める。
↓「長くて結論が出ない会議」からの脱却

◎課題解決型の会議の時には、付箋を活用。全員参加で意見を出し合い、解決策もその場で決定。
◎毎回ファシリテーターやタイムキーパーを変えることで、メンバーの会議能力も自然に習得。

チーム会議が活性化することで、結果が強まり、チーム力が向上します。

■お勧めのアジェンダ

◎なぜ残業が減らないのか? 現状分析をして、すぐにできる解決策を考えよう!

◎もしリーダーが事情により時間制約をもつ働き方になったらどうするか?

◎チーム員が協力して問題解決のために動いたとしたら、どんな効果がでるか?

知識労働には関係ない?

自

分は知識労働に従事しているから、「限られた時間内で仕事をするのは当てはまらない」と考えている人は、「知識労働」をいい訳に、時間を管理することから逃げていませんか?

時間はお金で買つこともできないけれど、代替することもできない、とても貴重な資源です。

日本では、工場等でコストの観点から徹底した時間管理が進められてきました。その一方で、オフィス内での仕事、特に知識労働においては徹底した時間管理は進められて来なかったのではないのでしょうか。

知識労働で成果の質を維持したまま効率化ができれば、それはとても大きな強みになる可能性があります。

そのためには時間の管理をきちんと行い、現状を把握することが大切です。

考える仕事は自分にしかできないいかもしませんが、作業の部分でより効率的なやり方を考えたり、チームプレーで進める仕事がないかを探したり、限られた時間内で仕事を完成させるために、という視点で、仕事のやり方を見直しましょう。

まずは、原点に立ち戻り、仕事の選択と集中を図ることから始めてみませんか。

昨年、60周年を迎えた弊社パシフィックコンサルタンツ株式会社は、創業以来、建設コンサルタンツのリーディングカンパニーとして、成長して参りました。そして現在は、安全・安心で魅力ある国土・地域社会の形成に向けて、これまで培ってきた実績や幅広い技術・サービスを結集し、新たな価値の提供に努めております。

一方で、当社が力を入れているのが、業界全体の課題である「長時間労働を解消し、メリハリのある生活、活力溢れる会社」となることを目指した取り組みです。

その取り組みを後押ししているのが、東京都が行う「働き方の改革「東京モデル」事業」。私たちは、働き方の改革のモデル企業となるべく、東京都の支援を受けながら、働き方の見直しに取り組んでいます。

このリーフレットでは、そうした私たちの取り組みやその中の気付きをご紹介します。

一人でも多くの方に、現在の自分の働き方を見つめ、今後の働き方を考えるきっかけにしたいだけだと願っています。

始めませんか★WORK DIET

長

長時間労働の削減対策として、私たちは、

- ①個人の意識改革と個人としての働き方の工夫・改善
- ②チームの中での役割分担や仕事のルール決め

を行い、個人と組織の両面から、働き方の改革を進めています。

自分の体重を知ることから始めるDIETと同じように、WORK DIETも現実を客観的に把握するために、仕事時間の記録をとることから始めましょう。

一人でやると辛いDIETも、チームで協力しながら進めると案外うまく続くものです。

いつの間にか付いてしまった余計な脂肪を減らし、理想的な体を手に入れるために、今日からみんながWORK DIETを始めませんか?



働き方をデザインする

学

生時代には、あらかじめ決められた時間割がありました。社会人になると、やるべきことや優先順位を考えながら、自分から主体的に仕事をすることが求められます。

早く仕事を覚えようと、近くにいる先輩や上司と一緒に夜遅くまで働いているうちに、気づいたら長時間労働が当たり前になっていないでしょうか。

長時間労働が必ずしも悪いわけではありません。ですが、組織やポジションに関係なく、働く上での大前提は、「限られた時間内に、仕事で成果をあげること」です。

マネジメントの父として知られるP.F.ドラッカーも「知識労働は量ではなく、成果によって規定される。」「成果をあげる者は仕事からスタートしない。時間からスタートする。時間が何にとられていくかを明らかにすることからスタートする。」と言っています。

今、求められているのは、自分の働き方をデザインすることです。この機会に、自分の働き方を客観的に見つめ直し、働き方をデザインしてみませんか!

近

頃よく耳にする「ワークライフバランス」という言葉。言葉の印象から、仕事と生活のバランスをとるためにほどほどの働き方をする甘い考え方だと誤解されがちですが、本来は、時間当たりの成果重視の考え方です。「限られた時間内に、最良の成果をあげる働き方」をすることによって個人の時間ができ、その時間で仕事以外の価値にふれることによって、生活面だけでなく、仕事面にもよい影響をもたらすし、人生がどんどんいい循環に回っていくことを目指しています。

これまで残業で何とか仕事をこなしてきた働き方に決別し、限られた時間の中でどれだけ良い仕事ができるのかということが問われる、実はすごくシビアな考え方です。

弊社では、2010年より働き方の改革に向けた、ワークライフバランス888（トリプルエイト）プロジェクトを実施しています。プロジェクト名の「888」は、「仕事のための8時間、自分と家族のための8時間、健康のための8時間」というように、1日24時間にメリハリをつけることを象徴的に表したものです。

必ずしもこの時間の配分が理想だということではありません。ただ、今後の生き方を考えたときに、ふと今の働き方、今の時間の使い方を意識して欲しい、という意味をこめて888としました。

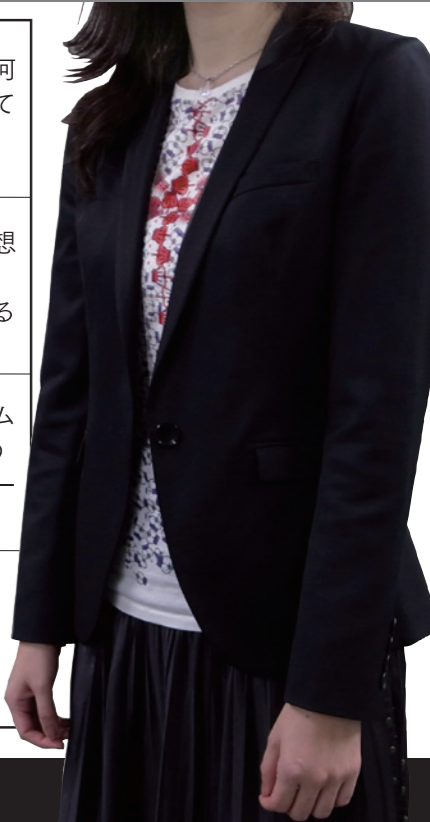
WLB888プロジェクトでは、職場環境の整備から、個人の意識改革まで、さまざまな観点からプロジェクトを進めています。

働き方の改革に、驚くような秘策があるわけではありません。日々の仕事の中で、仕事のやり方に疑問を持ち、ちょっとした工夫と改善を積み重ねていくことで、皆がイキイキと働くことを目指しています。



働き方の見直し(WORK DIET)の手順

◎STEP1	仕事時間の記録をとる／自分が何の仕事にどれくらいの時間使っているのかを、客観的に把握する。
◎STEP2	仕事の優先順位づけをする／理想の時間の使い方を考え、どうしても重要なことに時間を配分できるか考える。
◎STEP3	働き方のベクトルの共有／チームとして効率よく働くために、どうすればいいのかをチームメンバーで考える。
◎STEP4	STEP2、STEP3の解決策を実践する。



帰ります宣言ボード

周囲に自分の帰る時間を宣言しましょう(^-^)/
宣言することで、お互いにチェックし合うことができます。
帰ります宣言ボードで職場の時間管理の意識を高めています\(^o^)/



パシフィックコンサルタンツ株式会社の取組み

1. 毎週水曜日はノー残業デー：時間外の外線電話自動応答を実施
2. 経営陣から率先してスタンディング会議：会議の活性化・効率化
3. 管理職の意識改革：働き方（時間）をマネジメントする必要性の浸透
4. 組織としての働き方の見直し：チームの働き方を変える

What's WORK DIET?

トライアルグループでの取組み例



WORK DIET とは、選択と集中です。
原点に立ち返り、「物事をシンプルに整理して余分なことを削ぎ落とし、本当に大切な仕事に時間をかけられるようにする」ことを大切にします。
太ってしまった自分の生活習慣を見直して改善する DIET と同じく、**WORK DIET** は、
ただ体重（時間）を減らすことでなく、基礎代謝（モチベーション）を落とさず、筋肉や骨密度（仕事力）を維持したまま、余分な体脂肪（作業、やり方）を減らし、体（チーム力）を改善するための取組みです。

N O 残業デーの実施に向けた取組み

N O 残業デー（定時退社）の実施のための環境作りとして、毎週水曜日の17時以降は、外線電話の自動応答アナウンスを導入しています。時間外の外線着信時には自動的にメッセージが流れ、非常緊急の場合を除いては翌日にかかけ直していただくことをお願いしています。

突発的な残業発生の要因には、お客様からの急な電話・メールによる追加資料要請や締め切りの前倒し等によるものも多く、業界として働き方の見直しを実現するためには、お客様のご理解・ご協力をいただかなければならず、発注者と受注者が一体となって「限られた時間でメリハリのある仕事の進め方を推進する」必要があります。

また、組織としての取組みだけでなく、一人ひとりが積極的に帰ろうと行動することも必要です。まずはその日にプライベートの予定を入れてみましょう。

はつきりした退社時刻とその後、待っている楽しい予定の分だけ、いつも以上に段取りをしつかり行い、時間を意識し、集中して働いている自分に気づくのではないのでしょうか。終わりの時間を強制的に決めてみることも、時間意識をもつためには必要です。

心身ともに健康でメリハリのきいた働き方を実践するため、ノー残業デーをうまく活用しましょう。