

# 那珂川町図書館

## オススメの1冊

『ミスが減る！信頼される！仕事の準備の本』

鈴木 真理子／著 大和書房 【336.2 スズ】

日常生活や仕事などのさまざまな場面で「時間の使い方が上手になりたい」と思うことがよくあります。書籍のタイトルや雑誌の特集などでも「タイムマネジメント」とか「時間術」といったワードを度々見かけます。

この本を目にした時、かなり昔に「同じだけ時間を使っているのに仕事量に差がでるのはなぜだろう」と考えることがあったことを思い出し、何かヒントが得られそうな気がして手に取りました。

ミスゼロの人、仕事が早い人は「出たところ勝負や本番に強い人ということではなく、日頃から準備しているからこそ成果が上がる」と著者は言います。ビジネスインストラクターとして、企業研修やセミナーなどを多く行っている著者。本書は、著者自身の成功体験や失敗体験、これまで接してきたビジネスパーソンの仕事術を参考に、時間や手間をかけすぎずにいい仕事をするための56の準備の方法が、「時間をムダにしないための準備」「心の余裕のための準備」など5つの章に分けて紹介されています。

その中で印象的なのは「帰り際に5分だけ手をつける」というもの。気が重くずっと先送りし続けてきた事柄に、一日の終わりにたった5分間だけ取り組んでみる。そうすると、ストレスが減って気持ちが軽くなり、不思議と次の日から嘘のようにやる気が出たり、次々にアイデアが浮かんできたりすると著者はアドバイスします。

また、気持ちがラクになるもう一つの方法として、簡単な仕事と困難な仕事両方を抱えている時、つい先に手をつけがちな簡単な仕事からではなく、あえて困難で大きな仕事から先にこなすことを著者は提案しています。そうすれば、全体量が減ったような気持ちになって、ストレスが軽減されるということです。順番を変えるだけで心の持ちようが変わる、というのは目から鱗でした。この方法は仕事以外の場面でも役立つのではないのでしょうか。例えば、スプーンを洗う前にフライパンを洗う、シーツをたたむ前に靴下をたたむといったように、家事の面でも応用できそうです。

本書には、自分で自分の時間をつくりだすために、明日から手軽に始められそうな項目がたくさん用意されています。「準備」という、ついおろそかにしがちで目に見えないものに、ほんの少しだけ手間と時間をかけてみませんか？ミスが減って心にもゆとりを持つことができるようになるかもしれません。

那珂川町図書館（YELLOW）