

テレワークでのマネジメント

今こそ
セルフコンディショニング
vol.2 仕事の終わらせ方・始め方

EYアドバイザリー・アンド・コンサルティング株式会社
2020年6月

パフォーマンスを改善・向上するためのコンディショニング

コロナ禍において、テレワークが一気に加速化し、オフィス環境や働き方が変化しています。
その中でパフォーマンスを発揮するために、個々人の心身のセルフコンディショニングの重要性がますます高まっています。

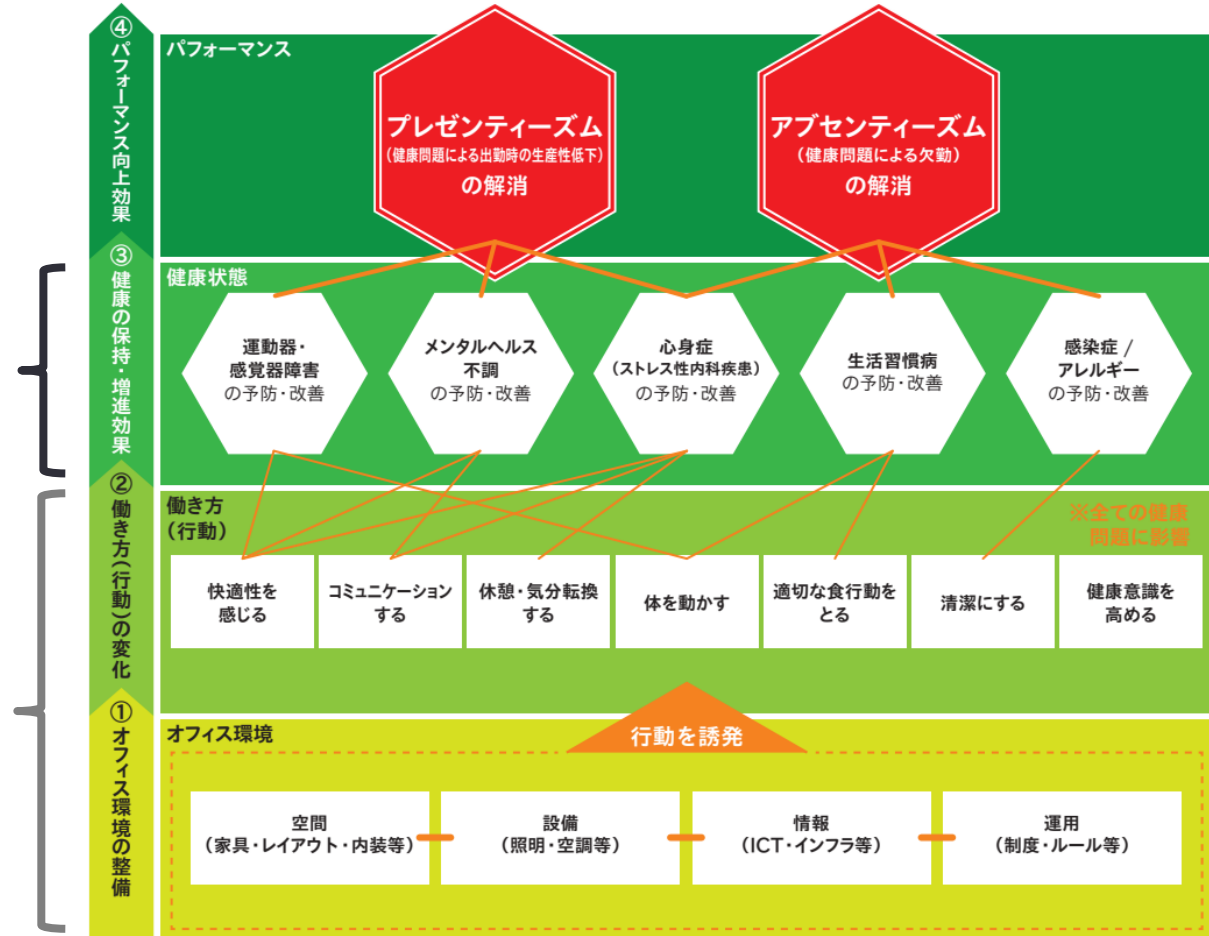
個々人のパフォーマンス発揮



セルフコンディショニング



コロナ禍において急激に変化



出典: 経済産業省(2016)健康経営オフィスレポート
https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/kenkokeieioffice_report.pdf

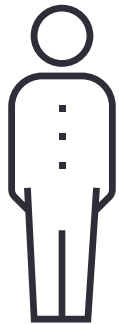
労働生産性の低下に直結し、企業にとっても大きな損失

コンディションの低下は、労働生産性に大きく影響し、企業に対して大きな損失を与えます。
そこで、今回はセルフコンディショニングをしっかりと整え、パフォーマンス改善・向上のためのヒントを提示します。

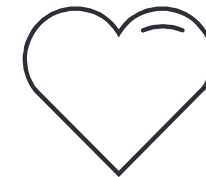
ある調査*1によると、

- ▶ 日本人の労働生産性低下の原因のTOP3は肩こり、睡眠不足、腰痛によるものである。
 - ▶ 肩こりによる生産性低下による一人当たりの年間損失額だけでも、約5万円。
睡眠不足による損失額が約4万円、腰痛は約3万円となっている。
- ※1,000名規模の企業の場合、肩こり、睡眠不足、腰痛による年間損失額が約1.2億円！

「カラダ」



テレワークが進み、オフィス環境がこれまでと変わってきた中で、
しっかりとパフォーマンスを出し続けるために、
個人の努力に任せるだけでなく、
企業課題としてセルフコンディショニングに今こそ取り
組むべきと考えます。



「ココロ」

*1: Nagata T, Mori K, et al. Total Health-Related Costs Due to Absenteeism, Presenteeism, and Medical and Pharmaceutical Expenses in Japanese Employers. J Occup Environ Med.

コンディショニング術のご紹介(全3回Special interview)

From Players*1 とのコラボレーションにより、全3回にわたってセルフコンディショニングに関する対談をお届けします。
6月は、一日一日をしっかりとやり切る、仕事の終わらせ方と始め方についてご紹介します

1 × オフィス スポ。

ブレイクタイム術

テレワークにおけるメリハリのある働き方

第1回はこちらからご確認いただけます。

▶EY Japan Advisory Website

[テレワークで成果を最大化させる方法とは](#)



仕事の終わらせ方と始め方

翌日に精神的な疲れを残さず、1日をやり切る働き方



*1 From Playersとは、11の企業、ブランドが集結し、これからの「いいはたらく」を作る団体
URL: <https://from-players.jp/> HR Award 2019 プロフェッショナル部門 最優秀賞受賞

導入:

テレワーク実施者の8割以上は テレワーク継続を希望

これまでの全国のテレワーク実施率は34.6%で、このうちの8割超はテレワークの継続を希望しています。
(内閣府調査より※1)

一方で



テレワーク実施者の半数超は 通常勤務よりも長時間労働に なったという調査結果も

一方、テレワーク(在宅勤務)をした人の半数超が通常勤務よりも長時間労働になったと答えており、更に時間外・休日労働をした人が勤務先に申告していないことも多いとする調査結果も。

仕事とプライベートの区別がうまく出来ず、長時間労働に陥りやすい

※1 内閣調査「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」(2020年6月21日)

<https://www5.cao.go.jp/keizai2/manzoku/pdf/shiryo2.pdf>



仕事の終わらせ方と始め方

翌日に精神的な疲れを残さず、
切る働き方

はたらく人の健康づくり研究者／
慶應義塾大学SFC研究所 上席所員
西本 真寛(ニシモト マサヒロ)氏

聞き手: EY Japan Advisory
Strategy / Customer Consulting
シニアマネージャー
松尾 竜聖



※画像をクリックすると動画ページにリンクします。

*From Playersとは、11の企業、ブランドが集結し、これからの「いいはたらく」を作る団体
URL: <https://from-players.jp/> HR Award 2019 プロフェッショナル部門 最優秀賞受賞

インタビューまとめ

仕事の終わらせ方

- ▶ **仕事が終わったと、脳に思わせることが重要**
 - ▶ To doリストを振り返るだけは逆効果？終わらせるまでのザックリとしたプロセスを想像することが重要
- ▶ **仕事終わりに、動きを伴ったルーティーンを行う**
 - ▶ 一番印象に残ったことや、良かったことの振り返りを行う
 - ▶ 仕事において経験したい体験(感情体験)を予定することもGOOD!

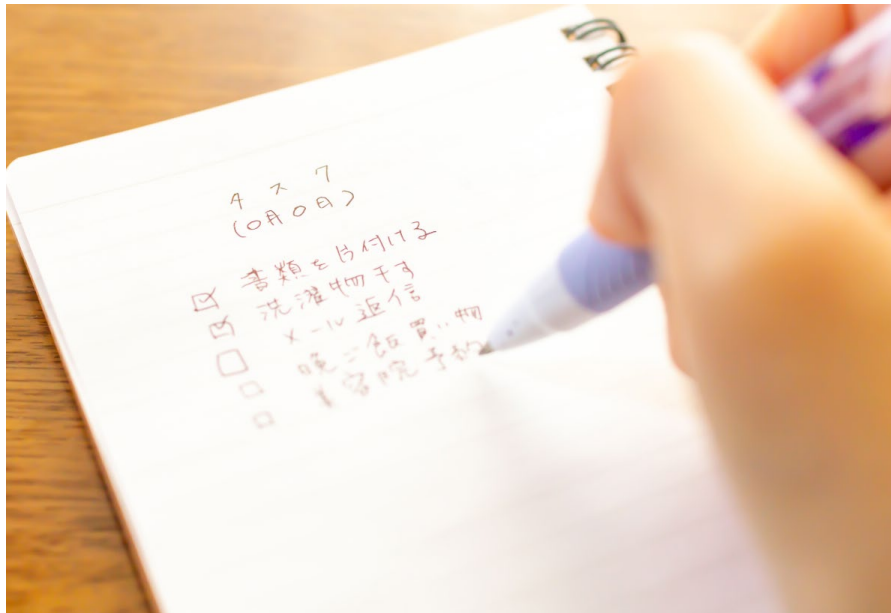
仕事の始め方

- ▶ **初めに、動きを伴ったルーティーンを行う**
 - ▶ 挨拶をする、机の整理をする、何か動きを伴ったルーティーンをつくることが重要仕事初めに、動きを伴ったルーティーンを行う
- ▶ **着手前に課題のおさらいと、作業のプロセスの見通しを立てる**
 - ▶ いきなり作業に入るのではなく、To doの確認や完了までのプロセスをイメージして着手

参考: バイタリティが高い人の仕事の始め方

仕事の始め方におけるバイタリティの高い人と低い人の特徴

- ▶ 仕事の始め方に関する調査※1結果によると、バイタリティが高い人ほど、社員同士での挨拶を交わす、1日のやるべきことを書き出す、デスクや作業環境の掃除をするなどの行動をとっている。
- ▶ 反対に、バイタリティの低い人ほど、すぐに仕事に取り掛かるという行動をとっている。



※1 株式会社電通 「発見！ バイタリティの高い人は、仕事の始め方・終え方・振り返り方に特徴あり」(2019年12月2日)

<https://www.dentsu.co.jp/news/release/2019/1202-009967.html>

EYについて

EYは、アシュアランス、税務、トランザクションおよびアドバイザーなどの分野における世界的なリーダーです。私たちの深い洞察と高品質なサービスは、世界中の資本市場や経済活動に信頼をもたらします。私たちはさまざまなステークホルダーの期待に応えるチームを率いるリーダーを生み出していきます。そうすることで、構成員、クライアント、そして地域社会のために、より良い社会の構築に貢献します。

EYとは、アーンスト・アンド・ヤング・グローバル・リミテッドのグローバルネットワークであり、単体、もしくは複数のメンバーファームを指し、各メンバーファームは法的に独立した組織です。アーンスト・アンド・ヤング・グローバル・リミテッドは、英国の保証有限責任会社であり、顧客サービスは提供していません。EYによる個人情報の取得・利用の方法や、データ保護に関する法令により個人情報の主体が有する権利については、ey.com/privacyをご確認ください。EYについて詳しくは、ey.comをご覧ください。

EY Japanについて

EY Japanは、EYの日本におけるメンバーファームの総称です。EY新日本有限責任監査法人、EY税理士法人、EYトランザクション・アドバイザー・サービス株式会社、EYアドバイザー・アンド・コンサルティング株式会社などから構成されています。なお、各メンバーファームは法的に独立した法人です。詳しくはwww.ejapan.jpをご覧ください。

EYアドバイザー・アンド・コンサルティング株式会社について

EYアドバイザー・アンド・コンサルティング株式会社は、EYの日本におけるメンバーファームです。さまざまな分野の専門性を有するプロフェッショナルがグローバルに連携し、企業が抱える経営課題に対し、最先端かつグローバルな視点と実行力で、最適なアドバイザーサービスを総合的に提供いたします。詳しくは、www.ejapan.jp/advisoryをご覧ください。

© 2020 EY Advisory & Consulting Co., Ltd.
All Rights Reserved.

ED NONE

本書は一般的な参考情報の提供のみを目的に作成されており、会計、税務およびその他の専門的なアドバイスを行うものではありません。EYアドバイザー・アンド・コンサルティング株式会社および他のEYメンバーファームは、皆様が本書を利用したことにより被ったいかなる損害についても、一切の責任を負いません。具体的なアドバイスが必要な場合は、個別に専門家にご相談ください。

ejapan.jp/advisory/