

秋庭道博著「1日の仕事を20分で終わらせる - 段取り上手になる技術 - 」

かんき出版 2006年1月5日刊を読む

まずはトイレに行きなさい - 手順がいいと、なぜかデキる人と思われる -

1. トイレに行きたいのを我慢しながら仕事をして、能率は上がりません。
2. 中腰になったり、足を小刻みに動かしながらでは、仕事に集中できないからです。頭のなかも「トイレに行こう」「早く行きたい」という思いでいっぱいなのですから、仕事がかどるはずもありません。
3. それなのに、トイレへ行かないのは、「トイレはこのところを終えてしまってからにしよう」などと、キリのいいところまで仕事を続けようとするからです。
4. しかし、手順としては、真っ先にトイレへ行くことです。  
仕事の基本は、まず、体調を整えることにあります。疲労をためたり、寝不足だったりすると、能率が上がりません。外出のときなどに、急ぐからという理由で、トイレに行かないまま出かけてしまう人がいます。心づもりとしては、先方に着いてから行けばいいということなのでしょう。
5. しかし、まれな話ですが人身事故などで、長い間、電車が立ち往生しないともかぎりません。そうすると、電車の中でずっと、トイレを我慢しなくてはなりません。また、車を使うときには、道路が渋滞して、予定どおり先方に到着しないこともしばしばです。さらに、地震などの緊急事態がいつ起こるかも予測できません。
6. このような、さまざまな事態に備えて、どんなときにも生理現象を優先という習慣が、現代のビジネスマンには必要。このことは、時間管理の問題と直接関係ないように思われるかもしれませんが。しかし、いかなるときにも万全の状態でビジネスの要請に応えることができるようにしておかなかったばかりに、一日中、悔いを引きずったという経験をした人も多いはずです。
7. からだをコンスタントに良好な状態にキープしておくことをおざなりにしては、仕事への集中も手順もありません。
8. とにかく、「まずトイレへ行く」という手順を身につけることによって、あらゆる事態に対応できる余裕が生まれるのです。

[コメント]

トイレほど大切な所はないことの最もわかりやすい説明。早目、早目にトイレに行くことも大事。大切なトイレをきれいにしておくことも大事。有難い話だ。

- 2010年3月26日 林明夫記 -