



いつもありがとうございます
お役に立てるいろいろな話題をご案内しています

2014年 第11号
株式会社 ナプロアース 総務部
TEL (024)573-8091
FAX (024)573-8092



「すぐやる自分」になる方法

勉強や仕事において、先延ばし癖があることで自分を苦しめてしまうことはありませんか？

先延ばし癖は、自分にできる課題であるのに心を疲労させてしまいます。そこで今回は先延ばし癖を直し、「すぐやる自分」になる方法を紹介します。

速さはすべてに勝ると考える

ああでもないこうでもないと悩んでいるうちに自分を取り巻く状況は常に進んでいきます。

そこで、悩む必要がないことについては決断のスピードを上げること。ルーチンワークでは、取りかかりまでの時間を短くしていくことが重要になります。

「すぐやる自分」になる方法

その場で決断をする

決断が必要な場面では、「考えてから決める」のではなく、その場で決断するようにしましょう。

基本的には、何らかの作業を行う場合には、作業開始の方が情報量が多くなります。さしあたりの方針を即決し、作業を進めるうえで方向転換をする方が、効率は格段に上がります。

To Doを書き出す

やらなくてはいけない事や、しなくてはいけない作業は全て紙やテキストとして書き出しましょう。

これは、GTD (Getting Things Done) という仕事術の方法です。いろいろな事を頭の中に残しておくのはストレスになります。それを To Doとして書き出すことで、「覚えておくストレス」を無くしていくのです。

2分以内で出来る作業はすぐする

いくら To Do リストが便利だからといって、何でもかんでも To Do にしていって量は莫大になってしまいます。そこで「メールの返信」や「ファイリング」など、2分以内でこなせる作業は To Do を作らずにその場で取り掛かるようにしましょう。

失敗を恐れない

仕事や作業において失敗を恐れていると中々スピードアップする事ができません。しかし、失敗と言うものは決してネガティブなものではないのです。

未知の仕事、新しい仕事などは失敗してはじめて得られる情報が驚くほどたくさんあります。また、致命的な失敗をしないためには、小さな失敗をしてその修正を細かに行っていくことが大切です。

「失敗は成功の母」という言葉を肝に銘じましょう。

おわりに

上記の方法を実践して「すぐやる自分」を目指してみてください。仕事もプライベートも必ず充実してくるはずですよ。

※nanapi より



『二日酔い対策』

- 牛乳を飲むと胃に膜ができて酔わない ⇒ △
- 締めラーメンは予防になる ⇒ ×
- 頭痛予防に市販薬を飲んでおく ⇒ ×
- 熱いシャワーを浴びる ⇒ ×
- 深呼吸する ⇒ ○
- 生卵を飲む ⇒ ○

以外にもおススメは「おしろこ」です。

小豆に含まれるカリウムやサポニンという成分は、利尿作用を促し余分な水分や有害物質を体外に排出働きがあります。さらにサポニンは肝機能を向上させる効果も。砂糖はアルコール代謝で疲れた肝臓に、エネルギーである糖분을補給してくれます。味噌汁やコーラも効果があるそうです。



忘年会・パーティーでのマナー

「割りばしの反対側で取り分けるのはNG」

宴会の席や食事会などで取り分けする際に見られます。箸を逆に持つことは口移しを避ける意味合い（配慮の気持ち）が含まれるのでしょうか。

しかし、テーブルや手に触れた部分で食べ物を挟むのは衛生面で問題があります。

取り分ける場合は、取り箸やトングをお店の方に借りましょう。

気心の知れた仲間での宴会や食事でしたら、直箸（じかばし）でも問題はありません。

「直箸で失礼します」と同席の方に声を掛けるのもよいですね。楽しい宴会や食事会でも思いやりをわすれずに。