NAPRO スキルアップ通信
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4号
株式会社 ナプロアース　総務部
TEL (024)573-8091
FAX (024)573-8092

世界のエリートが大切にする「小さな習慣」

【時間管理の習慣】

本当に忙しい人ほど、「時間」にきちんとしているもの。余裕ある行動はどうやって生まれるのか。

頼まれた仕事は、“五分”限定ですぐ

どんな職場でも仕事を遂行する中で、「ちょっと悪いが、〇〇をお願い」と、進行中の仕事とは別の内容の作業を頼まれることもあるはず。そんなとき、「わかりました」と答えたものの、後回しにしたことはないだろうか。

「上司に呼ばれ、仕事を引き受けたなら、忘れないうちにすぐに取りかかることが効率化のカギ。
自分の席に戻ってすぐに、先に進行中の仕事に取りかかってしまうと、今指示された内容がつい頭からこぼれ落ちてしまう。指示された瞬間から席に着くまでは、その内容が頭の中を占めているもの。だから、席に戻ったら進行中の仕事をいったんストップして、今指示された仕事に“五分”だけ集中してみると、その後がスムーズになります。」

五分でやるべきことは、上司の指示を再整理し、進行のための道筋をつくること。早めに着手すべきことはすぐに取りかかることが重要です。
「第三者が関わる場合には、早めにアポイント調整に取りかかることも必要。五分間集中することで、疑問点も生まれるはず。こういった場合は、すぐに上司に質問し、確認を」

指示された直後であれば、どんな簡単な質問も可能だ。これが後になればなるほど、初歩的な質問がしにくくなる。さらに「なぜもっと早く確認しない！」と、上司からの評価が下がることにもなりかねない。
「五分だけ、すぐに取りかかるクセをつけ、さらに締め切りを一日前倒しにする習慣を身に付けると、仕事の効率とスピードが劇的に速まる」
ギリギリで作業するほど「できない人間」と評価される。まして、締め切りに間に合わないなど言語道断。即、アウトとなる。ビジネスの世界では、マルチタスクをこなす人物が求められるのである。　PRESIDENT より

「ビジネススーツ」にはいくらかけるべきか

「三万円スーツ」で好印象を与えるには

スーツの価格は、購入する場所によって大きく異なります。「安物買いの銭失い」を避けるために、押えておくべきコツをお教えします。

最も安いのは量販店です。販売数が多い為、品質の優れた生地でも、大量購入により価格が抑えられています。
最近は品質が向上しているため、プロが見ても納得できるぐらいの商品は数多くあります。

量販店で買う場合、まずはスーツの上下で三万円を目安にしてください。色は紺がクレーの無地、あまり目立たないストライプがいいでしょう。これより安いものは、明らかに生地が安っぽく、立体感の乏しい商品が多くなってきます。

店員は「歩くマネキン」です。スーツを購入する際にも、自分の理想となる着こなしをした店員から接客を受ければ、失敗は減るでしょう。

ポカポカ陽気に誘われて、冬の寒さで縮こまっていた体を急に動かそうとすると、思わぬ腰痛になる人が多いもの。そんな時はツボを押して、痛みをやわらげましょう。

Let's ツボ押し!

腰腿点(ようたいてん)

姿勢が悪かったり、同じ姿勢を長時間続けていると　血行が悪くなり腰痛になります。

手の甲にある二つのツボを 1 日 2～3 回、1～2 分ずつ刺激することで、腰痛がみるみる軽くなります。

場所
手の甲の人差し指と中指、小指と薬指の骨の分かれ目のそれぞれ中央
押し方
「腰腿点」に親指と人差し指をあて、親指と人差し指で手の甲を挟むように押しもみます。また、つまようじの先で刺激するのも効果的です。