

# スキルアップ通信 VOL.124

「だからムダな会議がちっとも減らない」日本企業も決定的に欠けている“ある概念”  
～労働生産性が上がらない根本原因～

なぜ日本人の働き方は“非効率”と言われるのか。

日本の労働生産性がぶっちぎりで最下位、その原因は…

公益財団法人日本生産性本部「労働生産性の国際比較 2020」によると2019年の日本の時間当たり労働生産性は米国の6割の水準で、OECD加盟37ヶ国中21位。主要先進7カ国では1970年以降、最下位が続いています。日本の就業者1人あたりの労働生産性はOECD加盟37ヶ国中でも26位で、1970年以降最も低い結果となりました。

なぜこのようなことになるのか。筆者は、日本人は「決める会議」ができないことが原因のひとつではないかと言っています。

「過去」に時間を使うのは無駄である。

「日本企業には無駄な会議が多い」とは昔から言われていることですが、いつになっても改善されません。なぜか。それは、「会議でしたほうがいいこと」を理解していないからだと言っています。結果を出せるビジネスパーソンの共通点は「未来志向」を持っていること。過去に学ぶ必要はありますが、過去の出来事そのものが変わることはありません。過去に起きたことに一生懸命に時間を使うのは、とてつもなく無駄なことなのです。

「過去のことには時間を使わないためには、どうすればいいだろう？」

「未来を良くするためには、どうすればいいだろう？」

できるビジネスパーソンは、常にこのように考えながら行動をしています。

対面でやるべきは、報連相の「相」の部分

あなたの会社の会議では、こんなことが起きていませんか？

- ・議題の中に、事務的な「報告」や「連絡」が入っている
- ・「報告」のためのレポート作成に膨大な作業が発生している
- ・目上の人に「報告」や「連絡」をするのは、もっぱら会議の場だ

ビジネスパーソンにとって、おなじみの言葉「報連相」。報連相のなかで、未来に関係するのは「相談」だけです。「報告」と「連絡」は、すでに起きたことについての話ですから、つまり、過去の事柄です。

会議とは、みんなが同じ時間、同じ場所に集まって話をする。各人がそれぞれの仕事を中断し、会議室まで移動して、対面で話しているのが、過去の話（報告、連絡）だとしたら、はっきりいって時間の無駄です。

会議で話すべきは未来の話の「相談」

「過去のことには時間を使わないためには、どうすればいいだろう？」

「未来を良くするためには、どうすればいいだろう？」

生産性の高い会議のあり方が、なんとなく見えてくるはずです。

まず、「報告」や「連絡」はITツールを用いて自動化したり、効率化したりしましょう。データなどの「見ればわかる」ものを、わざわざ会議の時間を使って報告したり（させたり）するのは、時間の消費以外のなにものでもありません。データはリアルタイムで共有しておけばよいし、連絡はチャットで十分です。

会議でやるべきは未来の話、つまり「相談」です。未来を最大限に良くするために、これからどうするか、次の一手は何をすべきかを話し合うのは、楽しい。楽しい仕事なら、参加している全員が高いモチベーションで臨めるはずです。

会社の生産性をあげたいのであれば、会議は憂鬱で面倒で退屈であってははいけません。「未来志向」の会議とは本来、楽しいものなのです。

# スキルアップ通信 VOL.124

## 日本企業に決定的に欠けている「時間は借り物」という概念

例えば会議のとき、「僕にはこんなアイデアがあるのだけど、みんなの意見を聞かせてほしいんだ」と伝えれば、集まるみんなの目的がクリアになって、「ところでなんのためにここにいるんだっけ？」とはならないはずですね。

でも実際は、「よくわからないけど、とりあえず集まった」というようなシチュエーションが多くありませんか。そうすると、結局は一番偉い人が気持ち良く話すだけの時間になってしまいます。

時間を自分の都合だけで浪費させるのは、それこそ時間泥棒です。時間は有限で、もっとも貴重な資源だからです。

外資系の企業と比べて、日本企業に欠けているのは「時間は借り物」という概念かもしれません。欧米の企業では、1時間の予定のミーティングが45分で終わったとすると、「15minutes back to you.」と言って会議を解散します。

つまり、「1時間借りていたけど45分で終わったから15分返すね」ということです。この「返す」という表現が、時間に対する考え方を端的に示していると思います。

もちろん、なんでも欧米流にしようということではありません。このような時間の概念をもてるかどうかがとても重要だと思います。

「時間を借りる」という感覚があれば、目的のない会議に人を集めようなんて思うはずがありません。ましてや、自分が気持ちよく話すためにだけに会議を招集するなど愚の骨頂ではありませんか。

長年馴染んできたルールや習慣を変えるのは難しいと感じるかもしれませんが、まずは、当たり前だと思って漠然とやり過ごしてきたルールや習慣を一度疑ってみることにスタートしてみてください。

元マイクロソフト業務執行役員 澤円 PRESIDENT Online より引用

## 自律神経を研究し続けた医師がすすめる「心と体が整う7つの習慣」

疲れやストレスがたまりやすい昨今。それには、「自律神経の乱れ」が関係しているかもしれません。日々の習慣を見直し、心と体のセルフケアをきちんと行なうことが大事です。

### 自律神経の乱れは、あらゆる不調の原因

新型コロナウイルスの流行によって、今まで当たり前に行っていたことができなくなり、生活が大きく変わって、私たちはよりストレスフルな日々を送ることになりました。そんな毎日の中で、「体がだるい」「やる気が起きない」「疲れが抜けない」など、「なんとなく不調」を感じている人も多いのではないのでしょうか。もしかしたら、それは「自律神経」が乱れているからかもしれません。自律神経とは、簡単に説明すると、心臓や腸、胃といった内臓器官のすべて、とりわけ血管をコントロールしている神経です。呼吸も自律神経がコントロールしています。ですから、自律神経が人間の生命活動＝ライフラインを支えていると言っても過言ではないのです。

まずは、自分の今の自律神経の状態を確認してみましょう。当てはまるものにチェックを入れてください。

- ①疲れやすい②やる気が出ない③風邪をひきやすい④むくみやすい⑤頭痛がある⑥すぐに気が散る、集中できない
- ⑦ちょっとしたことでイライラしやすい⑧腰痛がある⑨冷え性だ⑩肩がこりやすい⑪寝ても疲れがとれない
- ⑫肌や髪が乾燥している ⑬不安を感じることが多い ⑭思考力・決断力の衰えを感じる
- ⑮緊張しやすく、ストレスを受けやすい ⑯便秘気味、または下痢の症状がある

1つでも当てはまれば、自律神経が乱れている可能性があります。また、当てはまる数が多いほど自律神経の乱れが大きいと考えられます。

### 「自律神経」が整うおすすめの7つの習慣

生活の中うまく取り入れ、自律神経の乱れをリカバリーしましょう。

- 食事の前に1杯の水を飲む●「1:2の呼吸法」を取り入れる（「1」の割合で吸って、「2」の割合で吐く呼吸法です。鼻から3~4秒かけて息を吸い、口をすぼめて6~8秒かけて長くゆっくり口から息を吐きます。）●空を見上げる●1日1カ所片づける●ゆっくり動く●ストレッチをして体をほぐす●3行日記を書く（1日の終わりに、自分が今日感じたことを3行程度の短い日記に記しましょう。感謝の言葉で締めくくることがポイントです。※本稿は、『PHPスペシャル』2021年10月号より、内容を一部抜粋・編集したものです。