

## 優和のミニかわら版

(この資料は全部お読みいただいても60秒です)

### こんな気分転換はいかが？

一つの仕事に集中していると、だんだんと疲れてきて効率が悪くなってきた、あるいは注意力が落ちてきた、ということがよくあります。

このような時、みなさんはどのような気分転換をしていますか？

この気分転換、たとえばコーヒーを一杯とか、そのあたりをちょっと散歩してくる、なんてできればよいですね。

でも仕事に特別な用事もないのに急に外出してそのあたりをぶらぶら、なんてなかなかできませんし、コーヒーを一杯、もそのような習慣がない職場では、自分だけお茶というのも気が引けます。

そこでちょっと提案です。

「工作中的気分転換は仕事です」というのはいかがでしょうか。

難しい報告書の作成で頭が固まってしまったら、パソコンに向かって単純な入力作業をしてみるとか、形式的な照合の作業を試してみる。

パソコンにむかっただけの単純な入力作業に疲れたら、ちょっと電話をかけて調べていることを問い合わせようとか、ちょっと違った作業を試みるのです。

どれも大切な仕事なのですが、仕事から仕事の連続という割には気持ちが切り替わったりしません。

真面目で根気のある人ほど、「なにがなんでも、この仕事を終わらせる！」と、長時間同じ仕事に取り組んだりするようです。

ほんと感動ものです。

きっと気分転換というと、息抜き、サボる、というイメージなのでしょう。

そのような人にとっても、罪悪感を感じなくてよい気分転換が、この違った仕事を挟む、というやり方です。

根性だけで一つの仕事をなしとげようとする、結局は集中力もおちて間違いが発生したりして、効率は落ち、心が折れそう、でも休憩なんかしてる場合ではない、なんて頑張りすぎると最後は職場うつ病なんてことも・・・他人事ではありません。

そのためにもちょっとした急ぎでない仕事（ファイリングとか電話連絡とか）を持っておいて組み合わせるのです。

できれば、計画段階で社内作業や面談など上手に組み立てられればもっとよいでしょう。

これも一つの仕事上手への道かもしれませんよ。