

# 「仕事の 高密度化習慣」

日時 2019年 **11/8** 金  
10時～16時30分



講師

習慣化コンサルティング株式会社  
代表取締役 **古川 武士** 氏

～追われる働き方から、やりたいことを追求する生き方～

私が提唱する高密度化仕事習慣とは、「単位時間あたりの生産性を極限まで高める仕事の習慣」です。残業や非効率はいつも通りの仕事のリズム・やり方というパターンの結果だと私は考えます。

たとえば、  
・朝一番にメールチェックする、郵送物を開封する  
・会議の議事録は90分かけて作成する、上司に1日3回報告する  
・21時になったら帰ろうというリズムになる…  
これらは個人が無意識に繰り返している働き方の習慣です。残業クセがつくと仕事量いかに関わらず遅くまで残ってしまう。私にも深夜残業、休日出勤を繰り返していた経験があるのでよくわかります。そこで、大切なことは、テクニックを学ぶことと同じく、高密度の働き方を習慣化することにあると考えます。今回の研修では、高密度仕事術とは何か？習慣化するためにはどうすればいいかを習得していただきたいと思えます。

## カリキュラム

目的 仕事の質とスピードを高める仕事の習慣が身につく  
目的 生産性を向上させ、時短で成果を出すための仕事の仕方が身につく

### 1. オープニングと目的

- 1) 残業が減らない要因を考える  
・なぜ残業は減らないのか？  
・組織要因と自分要因 ・自分残業診断
- 2) 高密度化が必要な理由  
・時間は自己管理能力に依存する  
・「残業を減らせ」の精神論だけでは受身になる  
・カイゼンに終わりはなく習慣化しかない

・集中分散と一点集中を実感するワーク  
・ギアチェンジを減らす働き方のコツ

- [対策2] 最重要の仕事は朝一番に片づける  
・仕事の達人の優先順位力とは？  
・重要なものから順番に片づける工夫
- [対策3] 先延ばしをなくす  
・先延ばしする理由は、ストレスが大きいから  
・チャンクダウンでタスクを軽くする  
・ペーペースで動き出しやる気高める

### 2. 成果を最大化する「つくる仕事」

- 1) 生産性を最大化する要因  
・消防署の仕事で置き換える
- 2) 成果を最大化する「仕事」とは？  
・急ぎじゃないけど重要な価値ある仕事を考える  
・営業の田中氏のケース

[対策4] 突発をコントロールする  
・突発に柔軟に対応する5つのコツ  
・突発対応ルールを考える

- [対策5] 余計なことを減らす  
・減らす、なくす、任せるで仕事の総量を減らす  
・時間簿から余計な仕事をあげり出す

### 3. 高密度化の3原則

- 1) 帰る時間は絶対に何があっても死守する  
・なぜ、制限が高密度化を産むのか？  
・制限で高密度化した経験をシェアする
- 2) 集中できるエネルギーを充電する  
・睡眠、リラクセスと高集中の関連性とは
- 3) 完璧主義をやめ最善主義で考える  
・完璧主義、最善主義とは？  
・スピードを早めるのではなく、やり方を変える  
・7つの業務で最善主義思考を適用する  
・自分のケースで最善主義に取り組む

### 5. 時間簿と高密度PDCA

- 1) 時間簿の例
- 2) 時間簿はなぜ必要か？  
・見える化するすると客観的に分析できる  
・効果測定ができて、成長が見て取れる
- 3) 時間簿があなたの高密度化の土台となる
- 4) 高密度PDCA  
・当日の記録を取る ・振り返りGPSを使う  
・翌日の予定を立てる

### 4. 高密度化5つの手法

- [対策1] シングルモードで徹底的に集中する  
・マルチモード、マルチタスクとは？

### 6. 実践・習慣化するために

- 1) 1週間の取り組みを決める
- 2) 行動を確実に進める5つのコツ
- 3) 習慣化の技術を知る

**申込方法**

①FAXまたは郵送  
下記受講申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送

②ホームページ  
当協会ホームページの「インターネットから申込み」より申込み  
※折り返し、受講票と受講料振込用紙を送付いたします。なお、お申込み後2週間を経過しても届かない場合は、お手数ですがお問い合わせ先までご連絡ください。

**お問い合わせ**

**会場** アビタン 2F大ホール  
(全労済愛知推進本部)  
名古屋市熱田区金山町1-12-7

**受講料** 8,000円/名(消費税込)

愛知県労働協会 労働教育グループ  
〒450-0002 名古屋市中村区名駅四丁目4-38  
ウインクあいち 17階  
TEL:052-485-7154 E-mail rodo@ailabor.or.jp  
ホームページ http://www.ailabor.or.jp/rodo/

お申込みは切りとらずA4のままFAXでお送りください。 FAX 052-583-0585

＜2019年度＞ 「仕事の高密度化習慣」 受講申込書			
受講者氏名	フリガナ	連絡者及び連絡先住所 (勤務先・自宅) ○印をつけてください	
	性別	年齢	TEL
	フリガナ	会社名/団体名	(日中連絡のつく番号をご記入ください)
	性別	年齢	連絡者氏名
		愛知県労働協会からのメールマガジンの配信について (希望する・希望しない・登録済み) ○印をつけてください	
		E-mail	

※受講申込み頂きました個人情報(氏名・住所等)は、お問い合わせや案内文書の送付、返信、本人確認のためのみに使用させていただきます。これらの目的以外には、一切使用しません。(協会個人情報保護規程第4条に基づき取り扱います。)