

# 業務効率向上のための時間管理



## 1：時間の性質

### ◆物理的な時間の総量

1日：24時間

1週間：168時間

1か月：720時間（30日の場合）

1年：8,760時間（365日の場合）

65年間：569,400時間（起きている時間は379,600時間：平均8時間睡眠の場合）

80年間：700,800時間（起きている時間は467,200時間：同上）

ちなみに

1年の法定労働時間：2,080時間（週40時間×52週）で、40年の法定労働時間：83,200時間

これらの時間は、目的別の持ち時間と考えることもできます。時間の総量は誰もが等しく持っています。つまり、時間全体を長くしたり短くしたり、ということは基本的にできません。

では、私たちは時間をどうやって認識しているのでしょうか？

例えば、

- ・すごく楽しいとき：時間があっという間に過ぎる
- ・嫌な勉強、嫌な会議、やる気のない仕事などのとき：時間がとても長い
- ・仕事が多くて時間に追われているとき：時間がとても短く感じる
- ・やることが無いとき：時間が長く感じる。

単純にこんな場合を考えてみても、時間の感覚はさまざまです。同じ忙しさでも、前向きな気持ちの時と落ち込んでいる時でも違います。「やることが無い」という状態も、いちがいにポジティブともネガティブとも言えません。物理的な時間と、時間感覚とは少しギャップがある方がほとんどではないでしょうか？だからこそ、「時間」というテーマが問題になるのでしょう。

### \*ミニワーク1

最近、「時間が無くて」できなかったことはありますか？お近くの人と体験をシェアしてみてください。

MEMO

\* ミニワーク 2

ではあなたの時間の使い方はどうなっていますか？平均的な1日を想像して書き出してみましょう。

①絶対に削れない時間は？

睡眠：平均で毎日何時間くらい眠っていますか？（ ）時間（ ）分

食事：1日の食事の時間は合計でどのくらいですか？（ ）時間（ ）分

入浴：1日の入浴時間は合計でどのくらいですか？（ ）時間（ ）分

身だしなみ：メイク、髪やひげの手入れ、着替えなどは？（ ）時間（ ）分

家事都合：家事や育児介護など家のことで削れない時間は？（ ）時間（ ）分

\*まず、24時間から上記の合計を引きます 24 - ①の合計 = ②（ ）時間（ ）分

③必要だがある程度調整できる時間は？

仕事の時間（通勤、残業などを含む1日の拘束時間）は？（ ）時間（ ）分

買い物や交際など、必要な要件を済ます時間は？（ ）時間（ ）分

自分の余暇や自由時間として必要な時間は？（ ）時間（ ）分

\*③の合計は = ④（ ）時間（ ）分

あなたが完全に自由になる時間は、毎日このくらいあります。

\*② - ④ = （ ）時間（ ）分

結果についてどのような感想を持ちましたか？シェアしてみましょう。

（\*もし結果がマイナスの人がいたら教えてください。そこにも重要なヒントがあります。）

MEMO