

3つの「残業」を減らそう！「残業三ない運動」

www.bizark.co.jp/zangyo/

「帰りにくい」残業 つきあい残業



「つきあい残業」とは？

- 「残業するのが当たり前」という空気がある
- その割に、定後はムダ話が多いかも…
- 誰かが帰ると、次々と帰りだす
- 「上司よりも先に帰りにくい」部下
- 「部下よりも先に帰りにくい」上司
- そんな部下と上司が同じ職場にいると…

「つきあい残業」を無くすために

- たまには上司が率先して早く帰ること！
- 自分の残業で人を待たせない！
- 朝、「今日の残業時間」を決める
- 「定時で帰る」ことに罪悪感を持たない！
- 「ノー残業デー」を決める！
- 「ノー残業デー」は絶対守る！

「帰らない」残業 残業から本気モード



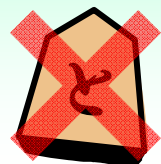
「残業から本気モード」とは？

- 慢性的に残業が多い
- 定時前は仕事になかなか集中できない
(電話が多い。人の行き来が多い)
- だから、残業時間に入ると安心できる
- 「残業でやればよい」というあきらめが早い
- 残業時間用の食料は欠かせない？

「残業から本気モード」を無くすために

- 始業直後のスタートダッシュが重要！
- 集中するための時間帯をつくる
(その時間内は人の仕事のジャマをしない)
- メールを見ないで、2時間仕事を試みる
- 会議はとにかく短時間に！
- 大事な仕事の時間は、あらかじめ確保する

「帰れない」残業 なりゆき残業



「なりゆき残業」とは？

- 極端に長い残業がときどきある
- 納期の前日は必ず遅くまで残業だ
- いつも知らぬ間に納期が迫っている！
- 仕事を先延ばししてしまうことがある
- 急な頼みごと、頼まれごとが多い
- 「納期には間に合わせます！」が口癖だ

「なりゆき残業」を無くすために

- その仕事を「いつから」やるか決めよう
- 「1人の仕事」にもスケジュールは必要！
- 「定時までには終わらせる段取り」を考えよう
- 「人に振る仕事」はできるだけ早く判断する
- そのためにも自分の仕事量をつかむこと！
(時間管理を実践しよう！)