

press release

あさ出版

「わたし定時に帰ります」残業できない時代 仕事習慣の根本改革

仕事が早く終わる人、 いつまでも終わらない人の習慣

6月25日（火）刊行

株式会社あさ出版（代表取締役：佐藤和夫、所在地：東京都豊島区）は、吉田 幸弘 著『仕事が早く終わる人、いつまでも終わらない人の習慣』を2019年6月25日（火）に刊行いたします。

よかれと思ってやっていることが残業を生み出す

2019年4月から施行された「働き方改革関連法」、そしてドラマ「わたし定時に帰ります」のヒット。残業が当たり前だった時代は終わり、残業することなく**自分の仕事を素早く終わらせることが求められる時代**へと変化しています。

そもそも仕事がいつまでも終わらない理由のほとんどは、**よかれと思ってやっていることが、かえって仕事を増やしてしまっている**ことにあります。本書では、残業できない時代の働き方に合わせ、仕事を早く終わらせるコツや、考え方、感情との向き合い方などを、仕事がいつまでも終わらない人の悪い習慣と対比させながら42個のスキルをご紹介します。

本書付録

「仕事時間を増やす人」になっていないかどうか 自己診断シート

- 人に教えるのに時間をかけるくらいなら自分でやるほうが早い
- 1年以上使っていないのに捨てられないものがある
- 怒りっぽい性格である
- 頼まれたら何でもすぐにやろうとする
- 期限の近い順に仕事を進める
- 断るのが苦手である
- メールの文面が長い
- 仕事はきちんとデスクに座ってするべきである
- 連絡は常にメールを使っている
- ミスや失敗を引きずりやすい
- ムダだと思いながらもやっている聖域の仕事が5つ以上ある
- 楽をしている人を見るとイライラしてしまう
- 誰からも嫌われたくない
- 上司や先輩の視線が常に気になってしまう
- 予定表が埋まっていないと不安になる
- 正直、忙しい自分に酔ってしまったことがある
- 1日2時間程度でできるストレス解消の手段を持っていない
- 念のために資料はできるだけ細かくつくっておく
- 自分の手で書くのは非効率、パソコンでよい
- 雑談は時間のムダだ
- 仕事は常に緊張感をもって取り組まなければならない
- 資料は常に100点満点を狙う
- 上司やお客様から求められると無理な納期を設定してしまう
- 少しでも空き時間ができるとメールチェックをしてしまう
- 忙しくて昼休みをとらないこともある

Check!

- チェックが15個以上ついた方
緊急事態です。
仕事時間を自らどんどん増やしてしまう、悪いスパイラルに入っています。今すぐこの本を読み始めてください！
- チェックが10個以上ついた方
仕事時間増加予備軍です。
この本の目次を見て、気になる章から読み始めてください。
- チェックが5個以上ついた方
今はまだ大丈夫ですが、今後、仕事時間が増加する可能性大。
そうならないために、この本を読んで、今から思考法、感情コントロールを覚えておきましょう。
- チェックが4個以下の方
今のあなたの状態であれば、この本を読まなくても大丈夫です。
ただ、読んでおくことで、部下や後輩にアドバイスすることができるので一読をお勧めします（笑）



仕事が、早く終わる人は
出社したらまずは**コーヒー**を淹れ、



仕事が、終わらない人は
出社したら即**メール**をチェックする

朝いちばんの仕事がメールのチェックというのは、仕事がいつまでも終わらない人の特徴です。1通あたりの所要時間はたいした長さではないかもしれませんが、全部となるとそこそこの時間がかかります。朝、それも出社したばかりの時間は、**まだ頭がフル回転していません**。十分な準備ができていないので、だらだら対応になり長時間メールすることになってしまいます。

仕事が早く終わる人は、朝出社したら、まずコーヒーを淹れます。頭や心の状態を仕事モードに切り替えるための行動をします。意識して切り替えを行うことで、1日のよいリズムをつくり出すことができます。頭がスッキリしている分、サクサク仕事が進み、少ない時間で終わられます。



仕事が、早く終わる人は
「**ハイボール**」思考



仕事が、終わらない人は
「**とりあえず生**」思考

仕事帰りの1杯「とりあえず生」と答える人は、仕事時間が増え続ける傾向があります。「とりあえず生」が「**みんながそうだから自分もそうすればいい=聖域**」になっているのです。聖域は疑ってみることで。会議や日報、報告書など、実は廃止してもいいと思うけれど、長年続いているし、上司が気に入っているからやっている等、聖域になっている無駄な仕事はないでしょうか。

仕事が早い人は、飲みたいものを頼みます。それも、「ぼくはハイボールを飲みますが、皆さんは？」と**他の人も意見を出しやすくする**ことで同調圧力を生み出しません。

変化のスピードの激しい現代では、横並びでは置いていかれてしまいます。聖域を疑い、「横並びでなくていい」「ありきたりでなくていい」「とりあえずではなく考えてみる」を習慣化することで、本当に必要なこと、やるべきことを絞り、仕事を効率化できるのです。

書籍名『仕事が早く終わる人、いつまでも終わらない人の習慣』

刊行日：2019年6月25日（火） 価格：1512円（税込）

ページ数：216ページ 著者名：吉田 幸弘

ISBN：978-4866671437

【目次】

自己診断テスト あなたの仕事の仕方は大丈夫？

第1章 仕事が早い人が実践しているムダを減らす時間の使い方

第2章 仕事がうまくまわる人間関係を構築する方法

第3章 さりげなくて非常に効率的な仕事術

第4章 仕事時間が少ないのに結果が出る思考法

第5章 仕事のはかどる感情との付き合い方

著者プロフィール



吉田 幸弘 (よしだ・ゆきひろ)

人財育成コンサルタント・上司向けコーチ。外資系専門商社時代、マネジャーとして自身と部下の業務を大幅に減らし、残業を3か月でゼロに導き、離職率を大幅に低下させる。独立後は、自らの経験にアンガーマネジメントや心理学から学んだメソッドを加え、経営者・管理職・一般社員向けに、全国の官公庁、企業、商工会議所、法人会などで研修・講演・コンサルティング活動を行っている。年間130本以上登壇、累計の受講者数は3万人以上。わかりやすく実践的な内容が好評を博している。著書多数。



書評・著者インタビュー・対談インタビュー等のご検討をぜひよろしくお願いいたします。問い合わせ先 古垣 (フルガキ) TEL: 03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階