

YPP東京オフィスの創業地であった台東区入谷は「朝顔まつり(朝顔市)」が有名です。このことにちなんでニュースレターの名称を「朝顔TOPICS」と名づけました。朝顔は育てた人が多く、身近で親しみやすい花として知られ、開花の美しさはさることながら、双葉やつるがのびていく様を眺めるのが楽しい植物です。YPPも、朝顔のように、みなさまに親しまれながら、つるを伸ばしてたくさん花を咲かせていきたいです。

Topics1 多忙の沼から抜け出し、心を軽くするために出来ること

仕事中「ここまで終わってから」など、自分なりの区切りを決めてトイレに行くことを我慢している自分に時々恥ずかしくなる時があります。経験を積み業務にも慣れ、システムも便利に効率化も進んでいるはずなのに「なぜ変わらず忙しいのだろう?」と感じることがあり、忙しさの原因は何だろうということを考えてみました。

●忙しさの原因は何だろう?

忙しさには、それを解決する方法を自分でコントロールできる場合とできない場合があります。また、業務過多など客観的な視点から判断できる忙さと、自分の感情からくる精神的な忙しさをがえるように思います。

思いつく原因をいくつかピックアップしてみました。

- ・他所からの割込みが多く、ペースを乱されることで本来の仕事が終わらず常に忙しい
- ・疲れていて集中力が発揮出来ないため、仕事が滞り忙しい
- ・単純に量が多い、納期が短いことが多々あり、追いつかないから忙しい
- ・大した量ではないが手間や工程が複雑で時

間がかかるから忙しい

- ・とにかく予測不能な事態が発生しがちで忙しい

時季により忙しさに波があるのは仕方ないとして、習慣的に忙しいのであれば、一度ご自身の忙しさの原因は何かを明らかにして対策を考えてみましょう。

●対策のヒント

対策1: 主導権を持ちコントロールする

経験上、忙しくなる原因の一つに「時間の主導権」を他人に預けてしまっていることがあると思います。他所からの割り込みが多く忙しい場合は、時間の主導権を自分が持つことを意識しましょう。

具体的には「今いいですか?」と誰かに声をかけられたら、「いえ、●分後にお願いします」と自分で時間を指定することです。

対策2: 事例ストック&予測

仕事には予測不能な事が起きるのはよくあることです。この場合は、予測不能なことが起きる度どう対処したか事例を情報としてまとめておくという方法があります。次に似た事例があれば参考にできたり、対応に悩んだり

する時間が短くなります。「次は〇〇について依頼があるかも」と予測して隙間時間でコツコツ準備することも有効です。

対策3: 整理してまとめる

まったく別の業務でも、似たような工程の業務はまとめてやるようにしてみましょう。業務を習熟し調べたり聞いたりしなくても大丈夫な立場になったら、一度仕事全体を見直し、自分に裁量がある部分は無駄を省いて時間を生み出しましょう。

対策4: 勇気を出して助けを求める

意外と人は、自分以外の人は何に困り大変なのかをわかっていないものです。助けを求めたり相談をしたりすることは悪いことではありません。相手も忙しいのだからと遠慮せずに相談だけでもしてみましょう。それがかなわないのであれば、環境を変えることが必要かもしれませんね。

忙しさを自分でコントロール出来ることも多いし、助けを求めてもいいのだと思えば心が軽くなると思います。



あやのはるか



会社員・日本実務能力開発協会 認定コーチ
1965年生まれ。大阪市出身。

派遣社員として約15年、20社超の企業の管理部門に所属し、経理を中心とした幅広い事務全般の経験を積む。数多くの企業で働いた経験を尊重され、業務改善・業務フローの構築、会計ソフトや新システム導入、チームメンバー指揮など歴任。簿記2級、建設業経理士1級、弥生会計認定インストラクター、弥生検定2級、取得。仕事をするうえで大切にしていることは「もっと、より良く」を考えてトライすること。趣味は映画鑑賞、物語を書く、ライブへ行く。

經理と事務のまなび塾
<https://hajimete-keiri.com/>

Mystery & Lovestory
<https://ayano-haruka.com/>

大切にしていること 8か条

- 興味を持ったらやってみるという姿勢
- 上長の性格と立場上の苦勞を思いやり接することで信頼を得る
- 目の前に仕事があることはありがたいこと
- 今の仕事を、次のステップのために活かさないかと考える癖がついたこと
- 初心者の気持ち忘れないこと
- 仕事に対して「問」を持つこと
- より良くするにはどうすればよいかを考えること
- 同じ業務にも新鮮な気持ちで向き合うと発見がある

仕事がかどる！
知ってて便利！

小技をご紹介します

Excel 一行おきに「空白行」を まとめて挿入する裏技

エクセルで一行おきに「空白行」を
入れたい・・・

なんとかまとめて挿入したい！！
そんな時の裏技をご紹介します。

①「空白行」を挿入したい「行」の データが並んでいる一番左の「列」 の左に新しい「列」を挿入します

たとえば「A列」に「行」のデータが
並んでいたら、左に新たに「A列」を
挿入すると、元の「A列」は「B列」
になります。

②追加した「A列」に並んだ「行」の 番号を上から「連番」で挿入します

一番上の「行」の左セルに「1」を入
力、そのセルの右下の部分ダブル
クリックすると一番下の行まで「1」
が挿入され、その右下の「オート
フィルオプション」で「連続デー
タ」を選択します。
これで連番が入力されます。

③自動入力された「A列」の連番をす
べてコピーして、同じ「A列」でひと
つ下の「行」から下にコピーした連
番を貼り付けます。

④「A列」に数字が入力されているす
べての「行」をまとめて選択します。

⑤「ホーム」タブの「編集」グルー
プの「並び替えとフィルター」で
「ユーザー設定の並び替え」を選
択し、開いた「並べ替え」画面で「昇
順」を選ぶと一行おきに「空白行」
が挿入された状態になります。

⑥最後に「A列」を削除して書式を調
整します。

これで「行」には一行おきに「空白
行」が挿入された状態になりました。

この方法なら「行」が何十行あつて
も、それほど手間ではありません。
裏技的なテクニックですが、ぜひお
試しください！！

YPP すこやか通信



このコーナーでは、YPPに関わってくださる皆様が
健やかに・ごきげんに・サスティナブルに
お仕事を続けていくためのヒントをお届けしていきます！

夏の疲れを癒して健やかな秋を迎えましょう ～手軽に押せるツボ3選～

こんにちは。幾分か過ごしやすい気候になってきましたね。とはいえ、6月から続いた猛暑、湿気、クーラー、気温差、レジャーや旅行での移動等...ひと夏を超えたカラダは、思っている以上に疲れているもの。ちょうど気温が一息ついたこの頃に、だるさ、頭痛、肩こり、不眠や食欲不振などの症状として出てくることもあります。

今号では、実は鍼灸師の資格も持っているYPP上田がお勧めする！
いつでもどこでもちょっとした時間に自分で押せる「夏の疲れを癒す手のツボ3選」
をご紹介しますと思います。

★まずは、手のひらのツボ「**労宮（ろうきゅう）**」です。

位置は手のひらの中央あたり。手のひらを上にして軽く手を握ったときに中指の先端が当たるところです。反対の手で小指側から挟むように手のひらを持ち、反対側の親指で刺激します。深い呼吸を続けながらゆったりとした気持ちでさすったり揉んだり。少し強めに円を描くような感じで押しでも良いでしょう。

◎自律神経を整え、緊張をゆるめる効果のあるツボです。だるさが続く時、寝つきが悪い時、ぐっすり眠れない時などぜひお試しください。

★次は手首の方に下がって、手首のシワの小指側、骨の出っ張りのすぐ下の窪みにある「**神門（しんもん）**」です。結構ピンポイントです。反対側の親指で手首側から小指側へ押し上げるように力を入れてみましょう。

◎緊張感を和らげる働きがあり、精神を安定させ、全身の気の巡りを整えます。「なんだか緊張するなあ」「イライラするなあ」「不安！」など感じたら、手首の神門のツボを思い出してくださいね。便秘の時にはせんねん灸でお灸をするのも良いですよ。

★最後は「**内関（ないかん）**」です。手のひらを上にして、手首の関節から肘側へ指幅3本分離れたところ。（手指幅3本分は、反対の手の人差し指、中指、薬指の3本を閉じて測ります）手のひらを軽く握った時に腕に出る二本のすじの間で、ぐっと押すと痛いポイントです。親指の腹でゆっくり押ししたり、肘側から手首側に向かって二本の筋の間に指先を押し込んでみましょう。

◎食べ過ぎや飲み過ぎ、胃もたれ、胸焼け、吐き気、食欲不振など、胃の不調を整えるツボです。二日酔いや乗り物酔いに効果があるツボとしても知られています。

今日ご紹介したツボは、両手が空いている時ならいつでも押せるツボです。左右両方を押してみて、「より痛いな」と感じる方を重点的に刺激してみてください。電車やタクシーでの移動中、会議中にも何気なくできますね！ご自宅での入浴中や寝る前のリラックスタイムにも効果的です。実りの秋に向けて心身を健やかに整えていきましょう！

編集後記

つい先日、アメリカのある家にアザラシが入って来たというニュースを見ました。アザラシにもびっくりですが、私の心に残ったのはそのお家の奥様の話し方！

「ペタペタペタって音が聞こえてね。ああこれはアザラシか何かだと思ったわ！」

話した内容というよりは、話し方が何とも優しい表情で本当に素敵な印象を受けました。うまく表現できずもどかしいのですが、一言で言うと「友達になりたい」と思いました。笑 自然な姿に人の良さがにじみ出ていたのです。

人の印象は3秒で決まるとも聞きます。仕事から多くの人と話す機会がありますが、いつの日か私もこんな風に「お近づきになりたい」と思ってもらえるようになりたいと思いました。

では、まだまだ日々暑いですが、秋の訪れを楽しみに待ちましょう！

