



誰にも邪魔されない「集中タイム」

せっかく集中して仕事はかどっていたのに電話がかかってきたり、「ちょっといいですか?」と話しかけられて集中が途切れてしまったということはありますか?

仕事をしていく中で、電話対応や同僚とのコミュニケーションはもちろん必要なことです。ある研究によると、一度業務を中断すると、再度集中してその業務に取り組むまで平均23分かかるそうです。

こうしたことから、「集中タイム」「がんばるタイム」などの名称で、確実に誰にも邪魔されずに集中できる時間を設けている会社があります。

メリットとデメリット

この取り組みは大手下着メーカーで実施され、多くのメディアで紹介されたことから有名になりました。取り入れた会社も多いようですが、中にはうまく行かなかったところもあるようで

す。

●集中タイムのメリット

- ・集中でき、効率よく仕事をこなせる
- ・一人で集中する時間と、コミュニケーションを取りながら仕事をする時間、スケジュールを立ててメリハリをつけて仕事ができる

●集中タイムのデメリット

- ・取引先に理解されにくい
- ・他の時間帯は気が緩む
- ・話しかけられ、少しぐらいならと対応しているうちに形骸化してしまう

全社一斉に実施

部署ごとに実施すると、それぞれ集中タイムの時間がちがって部署間の連絡がつかないなどのトラブルが起こりがちです。

そのためB社では、全社いっせいに13～15時の2時間を「集中タイム」に設定しています。

この時間帯は電話に出ず、メールに

も対応せずに、資料作成や企画などの業務に集中します。

この時間中に電話があった場合は電話対応の担当者が受付をし、15時以降に折り返す仕組みです。携帯電話にかかってきた場合でも13～15時は電話に出ないで後から折り返します。

個人ごとに実施

一方A社では、自分が集中したいときに個人ごとに「集中タイム」を決めるルールになっています。

- ・集中タイムに入ると宣言する
- ・何時まで集中タイムにするのか付箋に書いて壁に貼る
- ・集中タイムは連続1時間以内
- ・イヤホンまたはヘッドホンをする(周囲から見て集中タイムであるとわかるように)

延長したい場合は、もう一度同じ手順を踏んで集中タイムに入ります。

労働ひとこと

日本年金機構が、不審なメールの添付ファイルやURLリンクを開かないよう注意喚起をおこなっています。「賞与支払届」など各種届出書をかたった件名のメールを送信し、添付ファイルの開封を促したり、URLに誘導し不正なファイルのダウンロードをさせ、PCのウイルス感染を狙うメールが報告されているそうです。

IPA(独立行政法人情報処理推進機構)の説明によると、これは「Emotet」(エモテット)と呼ばれるウイルスへの感染を狙うもので、

年金機構をかたるメールに 要注意

Emotetは情報の窃取に加え、更にも他のウイルスへの感染のために悪用されるウイルスだといえます。

受信者が過去にメールのやり取り

をしたことのある、実在の相手の氏名、メールアドレスなどが攻撃メールに流用され、業務上開封してしまいうような巧妙な文面となっている場合があり注意が必要です。

日本年金機構がメールで各種届出を依頼したり、メールで郵送手続きの登録を依頼することはありません。不審に感じたときは年金事務所に問い合わせる確認するようにしましょう。