

リモートワークで“体内時計”狂っていませんか

ー生産性向上を図る朝礼・夕礼のすすめー

“柔軟な働き方で生産性を向上させる”ことを目的として、リモートワークを導入している企業が多い。また、コロナ禍でやむを得ず導入した企業にとっても、不透明な経済状況を考えれば、是非達成したい目的でしょう。

ところが「緊急提案・8」でも紹介した通り、生産性が低下している社員も少なくありません。そこで今回は、具体的な打開策の一つを提案いたします。

そのポイントとなるのは「体内時計」です。体内時計とは、私たちの生命活動を適切に管理するものです。しかし、この時計の1日の周期は最近の研究では24時間と10分前後だそうです（国立精神・神経医療研究センター）。心身の健康を維持するためには、この10分前後のズレを24時間周期に修正する必要があります。

その修正方法の一つが「規則正しい社会生活」です。

ところが、テレワーク（柔軟な働き方）が増えたことで、規則正しさが損なわれ体内時計が狂いやすくなっているそうです。

そこで、心身の健康を保ち、生産性向上という本来の目的にかなったリモートワークにしていくために、朝礼・夕礼による対話実施を提案します。

そのメリットは以下の通りです。

朝礼・夕礼実施のメリット例
◆1日のスタート・ゴールのリズムを作る
◆1日の目標と成果を検証し、P D C Aの規則正しいサイクルを回す
◆上司と部下が離れていても、顔を合わせることで様々な変化を察知し、必要なときは早めに手を打てる
◆課題に対する対話の中で、新たな知恵が創造できる
◆話すことで、気づきが得られ、行き詰まりを打破できる

ただ、管理者にとって、オンラインによる対話は、対面時とは違った考え方や方法を身につける必要があります。当社では、各企業の実態に合わせたオリジナルの「オンライン指導対話研修」を行っております。

是非、ご興味・ご質問のある方、下記までご連絡下さい。

> お問い合わせはこちら