

# 秘技! 忍法時短術!!!

～効率よお仕事Time～

新年度が始まり、心機一転、生活スタイルを見直したいな～と思っているそのあなた！仕事や日常の雑事を効率よく片付けて、自由な時間を増やしませんか？

今回は、ワークとライフを効率化するために欠かせない、時短術や整理術についての情報をご紹介します！



# ワークの時短術

仕事の速い人と遅い人の違いはもって生まれた能力で決まるものではありません。仕事が速い人は業務を効率化するために色々な工夫をしています。

もしかして自分は仕事が遅いのでは……と心配されている方も、これから紹介する工夫で仕事が速くなり自信を持って仕事に取り組むことができるかもしれません。



## 忍法段取りで時間術



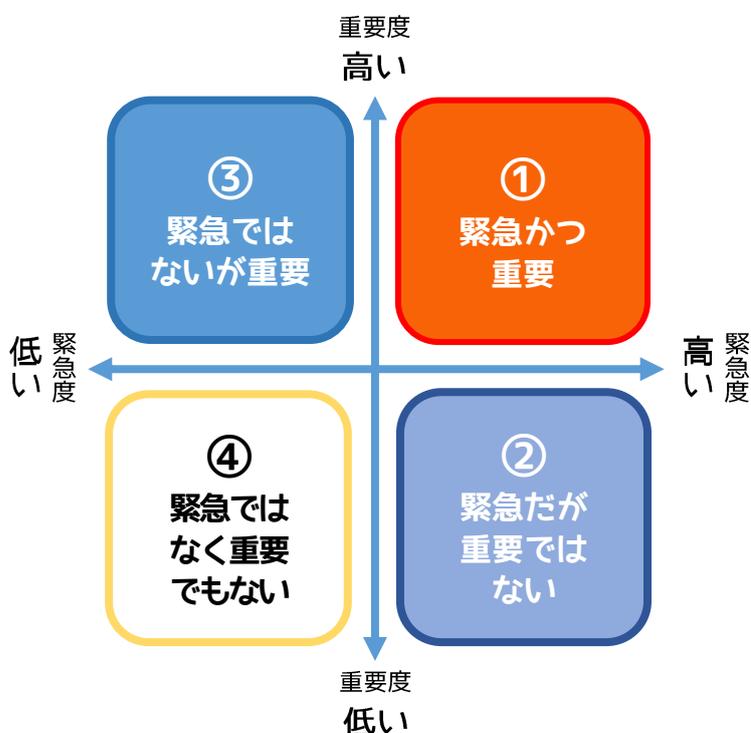
みなさん、仕事の段取りをどのように決めていますか。普段、あまり意識することはないかもしれませんが、上手に段取りを組むことは、実は仕事の効率化の大切な要因の一つなのです。

仕事を大まかに分けると、①緊急かつ重要な仕事、②緊急だが重要ではない仕事、③緊急ではないが重要な仕事、④緊急ではなく重要でもない仕事、の4つに分けられます。

では、この4つの仕事に優先順位をつけるならどのようにすればいいでしょう。

「①緊急かつ重要な仕事」が1番目で、「④緊急ではなく重要でもない仕事」が4番目なのはみなさん同じだと思います。重要なのは残りの2つです。

「②緊急だが重要ではない仕事」を優先させがちですが、「③緊急ではないが重要な仕事」に早く着手すれば、様々な業務がスムーズに行くのです。



③緊急ではないが重要な仕事は、今は緊急ではありませんが、放置しておくと必ず①緊急かつ重要な仕事になってしまいます。

上手に予測を立てて優先順位を決めることは仕事の効率化につながります。

それぞれの業務においても段取りを意識して取り組むことで、より効率的かつ丁寧な仕事ができるようになります。上手な段取りを実践すれば、時短だけではなく仕事自体のレベルアップにもつながります。



仕事の作業時間  
多めに想定する

あらかじめ  
「前倒し」で  
行動する

予備時間ができる

⇒内容をブラッシュアップしたり、次の仕事の作業を前倒しで始めることができる



# 忍法知って得する整理術



仕事がかたうまくはかどらない……と思っている人は、もしかしたら整理整頓が苦手なのでは？ はかどらない理由は段取りの他にも整理整頓に原因があるかもしれません。身の回りの整理を心がければ仕事の効率を上げる手助けになるはず。デスクや書類等だけではなく、様々なものの整理術を紹介します！

## デスクを整理する

- ・固定する  
⇒よく使う文具などは場所を決めていつでも使えるようにする
- ・省スペース化する  
⇒モノを捨てる等、作業スペースを確保する

ミスが少なくなり  
仕事に集中できる

## 情報を整理する

- ・様々な情報をデータで管理する  
⇒名刺やメモや書類等をデータ化し、クラウドにアップすることで、情報の取り出しが簡単になる

無駄な書類がなくなり  
情報を共有化できる

## 予定を整理する

- ・手帳を上手く活用する  
⇒「案件と期限」は手帳に書きこみ、「処理の方法」は付せんを使う等して予定を管理する  
⇒付せんを仕事の種類毎に色を変えると◎

タスクが「見える」化  
して段取り上手になる

## 気持ちを整理する

- ・「感情日記」で気持ちを整理する  
⇒その日に感じた気持ちを素直に書き出し、なぜそう感じたのか、どうすればいいのか、を書いて気持ちをリセットする

リフレッシュして  
生産性が上がる



参考文献：『こいつできる！と思われるいまどきの「段取り」』野田 宜成/著、日本実業出版社、2016年、336.2ノ  
『仕事に差がつく！整理術』仕事の教科書編集部/編、学研プラス、2016年、336.2シ  
『週刊ダイヤモンド 18年1月20日号』ダイヤモンド社、2018年

できる人の「手抜き」術  
松本 幸夫/著  
イーストプレス  
2018年/336.2/マ

「手を抜くこと」は悪いことだと思いませんか？ 本書は、生産性が上がる時短テクニックとして、50の手抜き術を紹介しています。  
また、手抜きのテクニックだけではなく、絶対に手を抜いてはいけない仕事にも言及しています。「どうしても仕事が終わらない！」と困っている真面目な人は、この本を読んで思い切って手を抜いてみてはどうでしょうか？

## おすすめ本リスト



タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
ラクして速いが一番すごい	松本 利明/著	ダイヤモンド社	2018	336.2/マ
ライフハック大全	堀 正岳/著	KADOKAWA	2017	159/ホ
時間のムダ&ミスがなくなる仕事の「ちょいワザ」300		日経BP社	2017	336/ジ
魔法の家事時間割	三條 凜花/	扶桑社	2018	590/サ
ラクしてスッキリシンプル家事	N i k a/著	扶桑社	2017	597.5/ニ
電子レンジで作る基本のおかず	北嶋 佳奈	オーバーラップ	2018	596/キ

# ライフの時短術

仕事で疲れて帰ってきても、一日中ごろごろしていたい休日でも、掃除・洗濯・料理などの家事は必ずしなければならないもの。家事の時間を短縮できれば、それだけで自由な時間が増えるということですね。ここでは、短い時間と少ない手間で部屋や洋服を綺麗にしたり、美味しい料理を作ったりするコツを伝授します。



## 忍法ピカピカ掃除術



『楽ラク掃除の基本』（高橋ゆき/著, 学研パブリッシング, 2014年, 597.9円）では、家の中の場所ごとに、1分、4分、15分それぞれの時間内でできる掃除の方法を紹介しています。



キッチン

### 1分掃除

抗菌まな板は重曹と水を混ぜたもので、木製まな板は粗塩で磨く。

### 4分掃除

三角コーナーや排水口のストレーナー（漉し器）は、塩素系漂白剤に浸け置きしてから水で流す。

### 15分掃除

ガス台も重曹水に浸け置きしておけば、切込みを入れたスポンジ、ボディタオル、歯ブラシ等で綺麗に。

### 1分掃除

テレビや電話、時計等は手に軍手をはめて拭く。障子やふすまなど和室の家具にも使える。

### 4分掃除

掃除機をかけるときも拭くときも奥から手前に。しつこい汚れには消毒用エタノールをスプレー。

### 15分掃除

窓は丸めたストッキングに靴下を入れたもので拭いてから雑巾がけ。階段は小さなほうきで掃いてから軍手で。

部屋



水まわり

### 1分掃除

浴槽は先に洗剤を吹き付けておいてからスポンジで磨く。お湯を抜きながら拭くと水垢が落ちる。

### 4分掃除

排水口は重曹と酢をかけ、気泡が出なくなったら水で流す。桶やイスは酢水を吹きつけてラップで覆ってから流す。

### 15分掃除

便器はトイレトーパーを敷いて洗剤を吹きつけ、放置してからブラシを。蛇口はストッキングで、根元は歯ブラシで。

### 1分掃除

玄関扉は軍手で。鍵などの凹凸部分やドアガードのような細かいパーツも指で拭くことができる。

### 4分掃除①

たたきにはちぎった新聞紙を濡らしたものをまき、ほうきで掃いてから雑巾がけを。

### 4分掃除②

インターホンや郵便受け等の外まわりや靴箱は、消毒用エタノールにアロマオイルを加えたもので拭く。



玄関&外まわり

また、こまめに掃除をするには部屋がすっきりしていることも大事。『片付けたくなる部屋づくり 1』（本多さおり/著, ワニブックス, 2012年, 597.5円）では、余計なものを買わずストレスフリーに暮らすための収納の考え方、コツを教えてください。使いづらいと思わせる収納場所があったら、まずは中の物を全部出し、使用頻度ごとに分類し、よく使うものから取りやすい場所に置くようにすること。収納ボックスを買うときは、辺がまっすぐで四角く、凹凸が少ないシンプルなものを選ぶと、どこにでも応用できて便利です。



## 忍法まっしろ洗濯術



洗濯物を洗濯機に入れて回すだけ、というイメージも強い洗濯ですが、トラブルが発生することもある。あとで余計な時間と手間がかかることがないように、それらを防止する方法をご紹介します。



しつこい  
汚れ



色落ち  
する素材



部屋干しの臭い



乾燥後の  
シワ

皮脂汚れはぬるま湯に浸し、濡らした洗濯用固形石けんをすり込む。洗濯ブラシを細かく動かして汚れをかき出す。

ジーンズや濃い色の木綿製品は、中性洗剤を入れた水に、1ℓにつき大さじ1程度の塩を加えて手洗いする。

40℃くらいのお湯に粉末洗剤と同量の酸素系漂白剤を溶かし、20分ほど浸け置く。生乾きの段階でアイロンをかけるという方法も。

通常の洗濯機の設定より短め（3分程度）に設定して脱水を。干すときは、引っ張る、叩く、振るの手順で。

参考文献：『時短・節約・きれいになる！マンガでわかる洗濯の裏ワザ』中村祐一/監修, 家の光協会, 2013年, 593.5ジ



## 忍法ホカホカ料理術



仕事が忙しくても、健康や節約のためにはやはり自炊をしたいものです。『忙しい人の家族ごはん』（城川朝/著, 講談社, 2016年, 596シ）では、最初に「食事作りがラクになる5つの提案」を掲げています。

献立は主菜があれば成立する

定番の10品を持つ

作る日に買わず  
買い物はまとめて

主菜を最低2日分  
決めてしまう

野菜はまとめて  
ゆでておく

最近では、電子レンジや圧力鍋、スープジャーなどを使った料理の方法を紹介した本もたくさん出版されています。中でも電子レンジは多くの家庭にある、多忙な人の強い味方。『電子レンジで超ラクごはん』（主婦の友社/編, 主婦の友社, 2016年, 596デ）によると、電子レンジ調理の基本は「材料は分量通りに」「ワット数を確認する」「ラップはふんわりかけるか、端を開けて」「熱の通りにくいものは中央を開けて」「加熱時間は短めに」等。肩に力を入れ過ぎず、便利な道具を賢く使って時短料理の達人を目指したいですね。

## ブックレビュー

家事がしやすい  
部屋づくり

本多さおり  
2015  
マイナビ  
597.5ホ

手早く楽に家事をするには、まず部屋を整えることが大事！整理収納コンサルタントの著者の収納法や日々の習慣、愛用の道具や洋服が、ふんだんなカラー写真で紹介されています。

ラクうまごはんのコツ

瀬尾幸子  
2014  
新星出版社  
596セ

定番から変わり種まで、少しの工夫で美味しいおかずが作れるレシピを掲載。調味料のはかり方、水加減や火加減、食品保存のコツなども載っているため、お料理一年生にもおすすめです。



# 効率化に関する調べ方!!



## 検索の参考キーワード

適切なキーワードを使って、効率的に情報を探しましょう。

【 効率化・時短・時間術・整理術・働き方改革 】



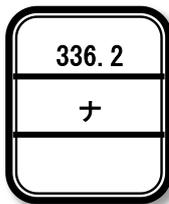
## 図書資料を探す

### ●辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を探す

書名	編者	出版者	出版年	請求記号
現代用語の基礎知識 2018	自由国民社／編集	自由国民社	2018	R031/ゲ/18
ジャンル別に、今知っておきたい言葉を解説する。最新の労働関連の言葉についても調べられる。				
データブック 国民生活時間調査 2015	NHK 放送文化研究所／編	NHK 出版	2016	R365.5/コ/15
日本人は24時間をどのように使っているのか、を調査したデータブック。				

### ●テーマの棚に行って探す

仕事の効率 UP!	336.2	働き方のいろいろ	366.3	片付けのコツ	597.5
デスクの整理	336.5	暮らしのあれこれ	590	生活の心得	159



←ココ!



図書館の本の背表紙に貼ってあるシールの、一番上の段に書いてある数字を見て探してね!



### ●中野区立図書館の資料を探す

- ・図書館内の利用者用検索機 (OPAC)
- ・中野区立図書館ホームページ

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/asp/WwKensaku.aspx>

### ●東京都内公立図書館に所蔵されている図書を探す

- ・東京都内の公立図書館の蔵書を一括検索。

「東京都立図書館統合検索」

[http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/?page\\_id=8027](http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/?page_id=8027)

- ・東京都内の公立図書館の新聞雑誌の所蔵の目録。「区市町村立図書館新聞雑誌総合目録」

<http://magazine.metro.tokyo.jp/>

### ●国立国会図書館ホームページで探す

- ・国立国会図書館所蔵の資料 (本、論文、新聞、デジタル資料) のほか、都道府県図書館の所蔵資料を複合的に検索。

「国立国会図書館サーチ」

<http://iss.ndl.go.jp/>



## オンラインデータベースで調べる

種類	概要
聞蔵Ⅱビジュアル	1879年から当日までの朝日新聞の検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事や企業情報などの検索
MAGAZINE PLUS	一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学術論文などの検索
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
WHO PLUS	歴史上の人物から現在活躍する人物まで、約32万人のプロフィールの検索

こんな記事が検索できます ※2018年3月20日時点のデータです。

データベース	記事情報	掲載誌	請求号
<b>聞蔵Ⅱビジュアル</b> 過去1年で検索 「仕事 効率化」 94件	教員の働き方改革、各地で模索 勤務時間記録・授業カット…「今変えねば」	朝日新聞 2018年2月16日 朝刊 26面	中野区立図書館所蔵の朝日新聞・日本経済新聞では見られない、地方版の記事が見られます。
	業務の自動代行で効率化や時短探る つくば市、システム研究 / 茨城県	朝日新聞 2018年1月19日 朝刊 茨城・1地方 25面	
<b>日経テレコン21</b> 過去1年で検索 「仕事 効率化」 349件	働く女性の家事負担、どう減らす? 「手抜き」と外注のススメ—栄養士に料理依頼、ロボで掃除自動化(生活)	日本経済新聞 2018年3月9日 夕刊 4面	
	ITで働き方改革(1) 労働時間「見える化」できる(よくわかる)	日経産業新聞 2017年9月5日 2面	
<b>MAGAZINE PLUS</b> 過去1年で検索 「仕事 効率化」 21件	仕事超速化の技-タ方 仕事ができる人の整理術 名刺管理&デスク片付け	週刊ダイヤモンド 2018年1月20日号 P70-72	雑誌
	もう残業はいらない-時短に踏み出した企業たち 長時間労働しなくても成果は出せる	週刊東洋経済 2017年7月1日号 P44-48	雑誌



## インターネットで調べる

関連のある過去のパスファインダー(調べ方案内)も見てみよう!

第17回「出発進行!~新生活を青信号で~」

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/pathfinder/pdf/chuopath201317.pdf>

第35回「春だ!仕事だ!ラクしよう!」

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/pathfinder/pdf/chuopath201635.pdf>

※掲載されている資料やイベント情報は、発行当時のものです



## カウンター前展示

場所：中央図書館地下1階 メインカウンター前

テーマ「雑誌が教えてくれるおすすめ本」

4月28日(土)～5月24日(木)

テーマ「人権擁護」

5月26日(土)～6月10日(日)

テーマ「男女共同参画」

6月16日(土)～7月8日(日)

## おはなし会

場所：中央図書館地下1階 おはなしの部屋

毎週土曜日 13:30-・14:30-・15:15-

毎週水曜日 15:15

おひざにだっこのおはなし会

場所：中央図書館地下2階 セミナールーム

毎月第三土曜日 11:00-

## その他

常設展示「第9回 日本の文豪」

場所：中央図書館地下1階 エレベーター前ガラスケース

3月31日(土)～7月26日(木)

泉鏡花をメインに、坪内逍遙、与謝野晶子を紹介します

## 展示

場所：中央図書館地下1階 一般開架特設コーナー

『第二回中野の伝統工芸 てしごと』

3月31日(土)～5月24日(木)

『伊能忠敬 人生を二度生きた男』

5月26日(土)～7月26日(木)

## 講座

場所：中央図書館地下2階 セミナールーム

『京ことばで聞く源氏物語～紅葉賀～』

5月11日(金)

『我が家の節税対策～相続税～』

5月27日(日)

『図書館 修理講座』

6月3日(日)

## 映画会

場所：中央図書館地下2階 セミナールーム

第42回イブニング映画会 5月30日(水)

『市民ケーン』

開場 18:00 上映開始 18:30

中央図書館イベント終了

平成30年4月28日

から

平成30年6月30日

※開催時間や申込方法などイベントの詳細は、館内の掲示物または図書館HPをご覧ください。

## 中央図書館 蔵書点検による休館のお知らせ

蔵書点検のため、中央図書館は**2018年6月11日(月)から15日(金)まで**休館します。

ご利用者の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

なお、地域図書館(7館)および中央図書館・区役所前・中野駅南口交番横のブックポストは通常通りご利用いただけます。