

TKC Business ONE Point News 2020.8

発行所 株式会社 TKC出版 〒162-0825 東京都新宿区神楽坂2-17 中央ビル2階 定価 本体100円+税

大前香 税理士事務所

〒760-0007 高松市中央町1-4-16 カナック中央町ビル3階
TEL087-835-4845

テレワーク時代の

ほう

れん

そう

[報告] [連絡] [相談] 3つのコツ

“withコロナ”時代においては、非対面での働き方が増えてきました。テレワークなどで、コミュニケーション不足にならないための「報告」「連絡」「相談」のコツを紹介します。

1 「頻度」を高めよう!

挨拶や雑談などの自然な流れで報連相をする機会が減ります。
細やかな報告と連絡によるコミュニケーションを心がけましょう。



2 積極的に自分なりの意見を出そう!

Web会議などで黙っているだけでは、存在自体が認識されません。
自分なりの意見や仮説を出すと、具体的に話が進みます。



3 色々な手段で情報を補完しよう!

メールや電話、Web会議など、報連相の手段も色々あります。
職場のルールに従って上手に使い分け、言葉足らずの部分を補いましょう。



相手への 気配りが大切

テレワークでは相手の顔が見えず、文章でのやりとりが多くなるため誤解が生まれがちです。
「怒っている」「感じが悪い」などの印象を勝手に持たれてしまうことも珍しくありません。
言葉遣いは短くてもいいねいに、報連相をする側も受ける側も、相手への気配りを大切にしましょう。

“さわやかウォーキング”で 夏バテを防ごう!

新型コロナウイルスの影響による“コロナこもり”で、外出する機会が減り、運動不足になったという人も多いようです。頑張りすぎず気軽に行う“さわやかウォーキング”で、夏バテを防ぐとともにウイルスに強い身体をつくりましょう。

1 正しい姿勢で歩く

正しい歩行習慣は、胃腸の調子を整え、メンタルも向上します。まず、正しい姿勢でまっすぐ歩くようにしましょう。



ワンポイント

昔から「1日1万歩」が健康を保つ目安とされてきましたが、最初は近所をマイペースで20分～30分ほど歩くことから始めましょう。

2 太陽の光を浴びる

太陽の光を受けると、免疫力を高めるビタミンDが皮膚で生成されます。夏のウォーキングは涼しい朝か夕方が鉄則です。



ワンポイント

特に朝7時までが“さわやかウォーキング”のオススメタイム。脳が目覚め、自律神経も整います。

3 こまめな水分・塩分補給

暑い日のウォーキングで最も重要なのが水分補給です。熱中症などを防ぐためにも、こまめに水分と塩分を補給しましょう。



ワンポイント

特に気温が高くなる夏は、始める前に200mlくらいの水分を摂ることが大切です。

4 毎日だけでなくOK「楽しく」がコツ

毎日だけでなく週2・3日くらいから始めて雨の日や猛暑の日は中止にしてもOKです。



ワンポイント

犬の散歩や“季節ごとのベストコースの発見”など、同時にできる「楽しみ」を見つけるのが、長続きのコツです。

良いことづくめ! ウォーキングのメリット

ウォーキングには運動不足の解消以外に多くのメリットがあります。適度な刺激が脳に伝達して老化予防につながり、さらに、骨密度減少の抑制、気分のリフレッシュ、質の高い睡眠など良いことづくめです。新型コロナウイルスを過度に恐れるのではなく、人混みを避ける工夫をして、楽しく行いましょう。



☞ 耳寄り情報 ☞

テレワーク時代の報連相
“グッドコミュニケーション”のコツ

テレワークが増えると、コミュニケーションが不足しがちです。“グッドコミュニケーション”のコツを紹介します。

■ 普段以上に分かりやすい文章を書こう

お互いに職場にいれば、多少言葉足らずであっても推測できたりするものですが、テレワークでは相手からは自分のことが見えていないことを再認識しましょう。

メールなどを送る際も「これくらいで分かるだろう」という意識ではなく、相手に正しく理解してもらえるよう、伝えることを意識して「分かりやすい文章を書く」ようにしましょう。

あとになっても、大いに役立つはずですよ。

■ ネガティブなことはメールやチャットで発信しない

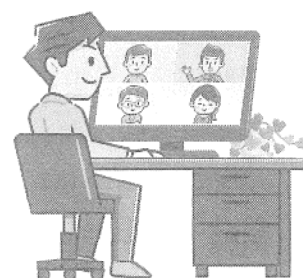
文章によるネガティブな発言は、想像以上に強く伝わってしまう傾向があります。

ちょっとした注意でも「激怒している」印象を与えることもあります。

ネガティブな発言は、できるだけ電話や動画を使うとよいでしょう。

■ Web会議では「笑顔」「ゆっくりめ」「オーバー気味」を意識する

Web会議では、顔は見えても感情は伝わりにくいものです。できるだけ笑顔を意識し、ゆっくりめに話すようにしましょう。顔くときなど、リアクションを大きめにするのがコツです。



上司が注意したい2つのポイント

①テレワークの状況下では、部下からすると上司の状況が見えないために「忙しいときに迷惑かも」などと報連相を躊躇しがちです。電話やWeb会議でも、上司は雑談を交えるなど、話しやすい雰囲気をつくるのが重要です。

②部下の仕事を細かく管理しようとしすぎると、「監視されている」ような印象を与える恐れがあります。仕事の指示は明確にしつつ、ある程度の裁量を尊重することも大切です。

「正しい姿勢」がウォーキングの基本

歩く姿勢によってウォーキングの効果は大きく変わります。まずは正しい姿勢を保つことを意識しながら歩きましょう。

① 遠くを見る

顎を軽く引いて20メートル～30メートルくらい前方を見ます。遠くを見ることで前屈みや猫背になるのを防げます。

② 胸を開く

胸を開く感じで、おなかを軽く引き上げます。肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。



③ 腕を振る

腕は、前ではなく後ろに引くことを意識しましょう。腕を後ろに引くことによって骨盤も連動し、足の運びがスムーズになります。

④ 歩幅は広めに

身体のバランスを崩さないように、一歩ずつ広めに歩きましょう。歩幅は身長50%が目安とされています。

少しずつスピードを上げよう！

慣れてきたら歩くスピードを少しずつ上げると効果的です。

まずは普段、自分がどれくらいのスピードで歩いているかを把握しましょう。

例えば、自宅から駅まで500メートルの距離を10分で歩いていけば、そのスピードは時速3kmです。

ウォーキングでは、普段よりも少し早めに歩くことを意識します。

時速7kmで歩く人もいますが、慣れるまでは時速4km～5kmを目安にするとよいでしょう。

*基本的な事項を紹介していますが、個人差や目的によっても異なります。

※この「耳寄り情報」は『TKCビジネスワンポイントニュース』購読事務所に1部ずつお送りしております。本誌の補足資料としてご利用ください。