

書籍からの学び

仕事ができる人が キリの悪い時間 にやっていること



本山裕輔

YUSUKE MOTOSYAMA

SUNMARK
PUBLISHING

仕事ができる人がキリの悪い時間に やっていること 本山裕輔



令和7年12月6日読了

寺前総合法律事務所
弁護士・中小企業診断士 岡崎 教行

自己紹介

寺前総合法律事務所 弁護士・中小企業診断士 岡崎 教行

【学歴・職歴】

平成12年 3月 法政大学法学部卒業
平成13年10月 司法試験第二次試験合格
平成14年 3月 法政大学大学院卒業
平成15年10月 弁護士登録（第一東京弁護士会）
平成27年 1月 中小企業診断士試験合格
平成29年10月 中小企業診断士登録（城西支部）
平成31年 2月 寺前総合法律事務所（パートナー）

【専門】

労働法務。取り扱う事件、相談の9割程度が労働問題。

【BLOG】

労働法務弁護士、がむしゃらに生きる365日
<http://okazakinoriyuki.com/>



【著書】

四訂版 使用者側弁護士からみた「標準 中小企業のモデル就業規則策定マニュアル」（日本法令・共著）

社労士のためのわかりやすい補佐人制度の解説（労働新聞社）

Q&Aとストーリーで学ぶコロナ恐慌後も生き残るための労働条件変更・人員整理の実務（日本法令・共著）

就業規則からみるメンタル不調の予防と対応－規定整備のポイント－（新日本法規・共著）

基本がわかる！人事労務管理のチェックリスト（労務行政）

個人契約型社員制度と就業規則・契約書作成の実務（日本法令・共著）

毎月750円で、重要裁判例の解説を毎月お届けする「パワポとテキストで学ぶ月刊重要裁判例」



はじめに

第1章

キリの悪い隙間時間を溶かすものの正体

午前9時から10時は資料作成、10時から11時は読書というようにやることと時間をあらかじめ明確に区切る手法をタイムブロッキングという。

実はこれにも落とし穴がある。

前のタスクが未完了のまま切り替えを強制された場合ほど、新しいタスクのパフォーマンスが著しく低下することが研究で明らかになっている。途中で中断された作業の「続きが気になる」状態が、次の作業への集中を阻害してしまう。

人間は、完了したタスクよりも未完了のタスクをより強く意識に留める傾向がある。

第2章

キリの悪い隙間時間を有効活用するための戦略

結局、どれを最優先にすべきかが曖昧なまま、時間を使おうとすると、どのタスクも中途半端になってしまう。

発生する隙間時間は

- 1 突発型×集中しやすい時間
- 2 突発型×集中しにくい時間
- 3 予測型×集中しやすい時間
- 4 予測型×集中しにくい時間

第2章

キリの悪い隙間時間を有効活用するための戦略

1 突発型×集中しやすい時間

突発的に生じた隙間時間を有効活用するには、タスクを絞り込んで1点集中で取り込むことが効果的である。

最も適しているのは、以前から取り組みたかったものの、なかなか着手できずにいた作業である。

1時間あれば、難易度が高いタスクの中でも、未着手のものを優先的に扱う。数分でも削除することで、タスクの全体像が掴みやすくなる。頭の中の無意識を有効活用することもできる。

10分あれば、溜まっている事務処理を裁く、振り返りをする。

30分の場合も何をやるか考えておく。

第2章

キリの悪い隙間時間を有効活用するための戦略

2 突発型×集中しにくい時間

あえて深い集中を必要とする作業を行わない。むしろ雑多なタスクの整理、簡単なToDoリストの作成、次の予定の確認等、負荷の軽い作業に留めるのが賢明。イメージとしては、2分程度で片付くタスクであったり、瞑想を試してみたり。

第2章

キリの悪い隙間時間を有効活用するための戦略

3 予測型×集中しやすい時間

正確な時間の長さがわからない場合には、時間の長さが曖昧なことを前提として、柔軟に中断作業できる作業を選ぶ。

4 予測型×集中しにくい時間

集中力が低い状態でも行える軽いタスクを選ぶことが必要。具体的には軽いメールチェック、簡単なメッセージ返信、ToDoリストの整理、机や書類の整理など、心理的負荷の低い作業が適している。

第2章

キリの悪い隙間時間を有効活用するための戦略

下の表を作成しておく！

	集中しやすい時間	集中しにくい時間
突発型	1 時間 30分 10分 時間不明	1 時間 30分 10分 時間不明
予測型	1 時間 30分 10分 時間不明	1 時間 30分 10分 時間不明

第3

急に失った時間を取り戻すための戦略

おわりに