

※本リリースは厚生労働記者会、労政記者クラブ、東商記者クラブで配布しております。

2015年3月30日

株式会社リクルートホールディングス

リクルートワークス研究所が労働時間短縮マニュアルを発表 完結作となる第3弾はメンバー向け時短生活開始マニュアル

株式会社リクルートホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役社長 兼 CEO：峰岸真澄)内の人と組織の「新しいコンセプト」を提起する研究機関・リクルートワークス研究所は2014年度研究プロジェクトのひとつとして「ホワイトカラーの労働時間」について研究し、その成果を本日、「なぜか早く帰れない人のための時短生活開始マニュアル」として発表しました。これは2014年12月に発表した「人事のための時短推進説得マニュアル」「課長のための時短推進始動マニュアル」に続く第3弾の時短マニュアルです。このマニュアルをきっかけに残業をやめると決意し、ひとりでも多くの人々が新しい人生に向かって一歩踏み出すことができれば幸いです。

マニュアルは、リクルートワークス研究所のサイトよりダウンロードいただけます。

URL:<http://www.works-i.com/research/2014/jitan/>

日本における労働時間短縮の重要性

日本における長時間労働はたびたび社会問題になってきましたが、遅くまで働くことを良しとする考え方が変わることはありませんでした。

しかし、労働力人口の減少が懸念されるなか、女性・高齢者・外国人など多様な労働力の参入を必然とし、また、その結果、人々の価値観が多様化し、企業はこれまでのように「長時間労働をいとわない労働者」に依存して組織運営することは難しくなっています。我々は長時間労働に慣れきっている現状を変えるためのきっかけになればと考え、前回の2種類のマニュアルに引き続き、今回新たに「働く個人」向けのマニュアルを発表しました。

マニュアルの特徴

全ての働く個人が「仕事も、それ以外の大切なものも十分に堪能している」と感じる働き方をするための効果的なテクニックをまとめています。

「なぜか早く帰れない人のための時短生活開始マニュアル」	
対象	「早く帰りたい!」と思っている働く人々
目的	「なぜか」残業してしまう原因を診断により5種類に分け、原因別の対処法を知ることによって労働時間の短縮を実現できるようになる個人を増やす。
内容	残業の原因別に残業を減らすための具体的なテクニックを解説。時短の達人たちが実践している「早く帰る」仕事術も紹介しています。
表紙	

リクルートホールディングスではこれからも、働く、学ぶ、住む、結婚、育児、旅、車、趣味や暮らし情報など、さまざまな場面でユーザーが新しい発見・機会創出できるサービスを提供し、ひとりひとりにあった「まだ、ここにない、出会い。」を届けることを目指していきます。

【本件に関するお問い合わせ先】

<https://www.recruit.jp/support/form/>

「なぜか早く帰れない人のための時短生活開始マニュアル」内容抜粋

「早く帰りたい!」と思っている社員が帰れない原因を『「残業の原因」診断シート』でチェックできます。残業の原因を5種類に分け、原因別に働き方の特徴・時短を進めていくための対処法を解説しています。

また、時短の達人たちが実践している「早く帰る」仕事術を見開きで紹介。実際の方法を知ること、自分の働き方に取り入れることができます。

5種類の残業してしまう「本当の原因」

- A 無計画残業症 (1, 2ページ)
- B こだわり残業症 (3, 4ページ)
- C ノウハウ不足残業症 (5, 6ページ)
- D かかえこみ残業症 (7, 8ページ)
- E おつきあい残業症 (9, 10ページ)

達人が伝授! 「早く帰る」仕事術

- 上司より先回りして仕事を終わらせろ (メーカー)
- 毎朝7時には出社! 一番遅中できる朝にまとめて仕事を終わらせる (人材サービス)
- 考えごとは会社以外の場所で オフィスは考えごとをするには不向き (コンサルティング)
- 5分以上待たない! 「待たせる=迷惑をかけている」と相手に気づかせる (教育)
- アイデアはどんどん周りに渡す 本心にやりたいことだけ、手元に残す (メーカー)
- 電車で移動中、スマホをいじらない! 通勤電車でアイディア出しはできる (金融)
- 5分でできる仕事もある 電通待ちの時間でもメール1本は送れる (公務員)
- メールは音声入力で済ませる パソコンで書くより早いし、どこでも返事できる (教育)
- 早く帰って7時間睡眠を死守する! 残業して疲弊になっていては睡眠労働はできない (金融)
- ちょっとした打ち合わせでは、座らない 座った瞬間、無駄話が始まる (教育)

時短の達人たちは、日々、どんなことに気をつけて仕事をしているのでしょうか。以下の10の仕事術から、その一編を垣間見てください。

▲5種類の残業してしまう「本当の原因」

▲達人たちの「早く帰る」仕事術

石原直子主任研究員のコメント

2014年12月に、「人事のための時短推進説得マニュアル」「課長のための時短推進始動マニュアル」の2冊を上梓し、組織として「労働時間メタボ」をなくしていくために、組織文化をどのように変えていくのか、人事や上司がどのように働く個人の行動と価値観に働きかけるべきかを解説したところ、「現場で働く人たち自身が働き方を変えるためのマニュアルもぜひ欲しい」というお声を多数いただきました。このたび、こうして「もっと人生を楽しみたい一人ひとりの働く人」のための働き方改革マニュアルにまとめることができました。この本を手にとってくださる多くの「なぜか早く帰れない」人々が、残業に依存する働き方を変え、「早く帰るけれども仕事のできる人」になってくだされば、と思っています。



参考：「人事のための時短推進説得マニュアル」「課長のための時短推進始動マニュアル」

リクルートワークス研究所では2014年12月10日に人事向け・課長向けの2種類の時短マニュアルを発表しています。「人事のための時短推進説得マニュアル」は長時間労働を良しとする社長、部長、課長、社員を、人事が説得し、納得させるためマニュアルです。また「課長のための時短推進始動マニュアル」は労働時間短縮を始めるために現場が初めに取組むべきことを7STEPでまとめています。

マニュアルは、リクルートワークス研究所のサイトよりダウンロードいただけます。

URL:<http://www.works-i.com/research/2014/jitan/>

	「人事のための時短推進説得マニュアル」	「課長のための時短推進始動マニュアル」
対象	人事担当者	現場のマネジャー
目的	「長時間労働はなくせない」という声に、人事が反論、説得し、メンタルブロックを壊すための方法を知ってもらう	どのように現場をマネジメントして実際に労働時間を減らしていくのか、初期に必要なマネジャーの行動を知ってもらう
内容	組織が長時間労働体質になっているかどうかの診断シートを掲載。さまざまな立場の人々が「長時間労働をなくせない」と考えている「思い込み」を解きほぐす説得ワードを、実証的なデータとともに紹介しています。	労働時間を短縮するために必要なことを7STEPで紹介。すぐに現場に使える取組みをふんだんに盛り込み、労働時間短縮成功のための最初の一步を踏み出しやすくするよう工夫しました。
表紙		