◆建設的な生き方へのお手伝い（ *Just do it !* ）◆
～あなたの悩み事は当社までご相談下さい～
【今月の一冊】 終止符のない人生
反田 恭平 著　幻冬舎
ホームページ　URL http://primecorporation.jp/

発行日　2022 年 9 月 1 日　Ｖｏｌ．２３９
発行元　有限会社プライム・コーポレーション
代表取締役　渡 邉 敏 徳
〒401-0015 山梨県大月市大月町花咲 147 番地
TEL 0554-22-2810 FAX 0554-22-2859

ライフハック

「ライフハック」という言葉を聞いたことがありますか？「ライフハック」とは、暮らしの質やビジネスの効率アップに役立つ簡単なアイディアやテクニックを総称する言葉だそうです。日本語で「仕事に役立つ裏技」「生活の知恵」「おばあちゃんの知恵袋」などの豆知識はライフハックになります。

「ライフハック」はもともとコンピュータの情報処理作業を効率化するアイディアや方法でしたが、最近では業種やシーンを問わず煩雑な作業を簡単にしたり、仕事の効率性を高めるツールやアイディアの意味で用いられます。「ライフハック(lifehack)」は英語の「life」と「hack」をつなぎ合わせた造語です。

「ライフハック」の例えですが、仕事の効率低下に悩んでいる方におすすめしたいライフハックは、勤務時間中ではなく勤務を終えた後に何か予定を入れること。仕事の後は疲れる人が多いので、そんな人には疲労回復に効果的な予定を入れます。月・水・金曜日は健康のため早めに退社して可能な限り徒歩で帰宅。火曜日は退社後にカフェで一服。木曜日は夜景の見える場所で１人くつろぐなどの予定を考えます。

仕事を終えた後で必ずやることを最重要タスクに設定し、厳守すべき退社時間もそれに合わせて決めます。そうすると勤務時間を有効に使おうとする意識が高まり、仕事とプライベートを切り替えるオンオフ手法としての効果が期待できます。

仕事の効率性を高めるために仕事以外のスケジュールから決めてしまう。そんな逆転の発想も仕事の効率化につながる「ライフハック」になります。

私たちは毎日の生活の中で、知らず知らずのうちに「ライフハック」を試していると思います。100円ショップの「便利アイテム」を他の用途に転用して不便を解消したり、スマホやパソコン用のアプリで仕事の効率アップや生活向上に役立てたりしています。

ライフハック
【語源】
英語の「「Lifehack」」
【類語】
裏技、豆知識
【意味】
効率的な工夫・取り組み

「ライフハック」と意味が近い類義語には、「裏技」「処世術」「スキル」「生活術」「知恵袋」「秘訣」などがあります。また「役に立たない知識」という意味では「雑学」や「トリビア」も類義語と言えます。これからの時代、益々仕事の質や効率、高い生産性を上げるための工夫や取り組みが必要になってくると思います。

もうコロナ前には戻らない

新型コロナウイルスの国内感染者が急拡大して第7波が続いています。政府は、新たな行動制限を行わず社会経済活動をできる限り維持するという基本方針を決定しました。つまりウィズコロナ。当面は行動制限しない方針。私たちはある程度感染は覚悟していかなければなりません。そして、こんな状況がずるずると続く可能性があると感じています。

飲食業は大手・中小を問わず、支援金等を受けて黒字決算になったところが多く、今まで赤字経営だったところも黒字になりました。これからは企業への支援金等もでないので、完全な競争になり実力が試されていくことになります。「もうコロナ前には戻らない」ということを頭に入れておかなければなりません。コロナ、ウクライナ問題などから円安が加速し、インフレも追い打ちをかけコストアップ。企業淘汰の足音が聞こえてきそうな状況です。

中国古典の「易経」では、この世のすべての物事、人も物も自然も、一瞬たりとも同じ時はなく、常に変化し続け（変易）、そしてその変わり方には一定不変の法則がある（不易）というふうに考えられています。例えば、季節は移り変わっていきますが、冬が過ぎれば必ず春が来るということは変わりません。決して冬が過ぎて夏にはなりません。今の経済環境も、すべてのものは変わり、その変わり方には一定不変の法則があると考えれば、「もうコロナ前に戻ることはない」ということになります。これからの生活環境の変化に私たち自身の強みを生かして対応していくことが求められますね。

【座右の銘にしたい名言】

過去ばかり振り向いていたのではダメだ。自分がこれまで何をしてこれまでに誰だったのかを受け止めた上で、それを捨てればいい。

（スティーブ・ジョブズ　/　米国の実業家、アップル創業者）

Good Vision Good Company