

# 新型コロナウイルスと在宅勤務: ヒント とコツ

新型コロナウイルスのパンデミックの中、不安で、なんだか怖い感じすらする世の中になってしまいましたが、みなさんが安全で健康的な生活を続けておられると願っています。今回のパンデミックは、私たちみんなに大きな影響を与えた、かつて前例のない世界的なイベントとなりました。

幸運にもあなたが、在宅勤務できるような仕事をお持ちなら、新しい生活のルーティンにうまく慣れることができたでしょうか。これまでリモートワークは、特に長時間労働で悪名高い日本企業で働く多くの人にとっては、あまりなじみのない概念でした。

週刊 NY 生活 誌の日/英翻訳者兼通訳者キア・シェリン氏は、「アメリカの企業と比べて、多くの日本企業は従業員の在宅勤務を許可することに慣れていません。」「『あなたが働いているかどうか見えないので、きっと働いていないに違いない。』という旧態依然とした考え方があるのでしょうか。」と書いています。

あなたが日本の会社で働いているかどうかにかかわらず、テレワークの生活パターンになかなか慣れることができず困っているなら、あなたにぴったりの人を知っています。

20年近くもの間 JapanCultureNYC でリモートチームと協力して働いてきた、バートン・コンサルティング・インターナショナル社の社長兼プリンシパルコンサルタントで

あるイヴォンヌ・バートンさんが、在宅勤務におけるヒントとベストプラクティスをシェアしてくれることになりました。バートン・コンサルティング・インターナショナル社は、日本市場で事業を展開する欧米企業や、国際的に事業を展開する日本企業向けに、テクノロジー・コンサルティング、ビジネス・コミュニケーション・セミナー、異文化トレーニングなどのサービスを提供しています。

イヴォンヌさんは、最初は関西外国大学の交換留学生として、その後日本企業の異文化トレーナー兼ビジネスコンサルタントとして、合計 10 年近く日本に暮らしていました。イヴォンヌさんの詳細な経歴は、同社のウェブサイト ([burtonconsulting.biz](http://burtonconsulting.biz)) を参照してください。

私は JapanCultureNYC ファミリーの一員としてイヴォンヌさんがいらっしゃることをとてもうれしく思います。イヴォンヌさんの専門知識から学ぶことが、たくさんあると思います。

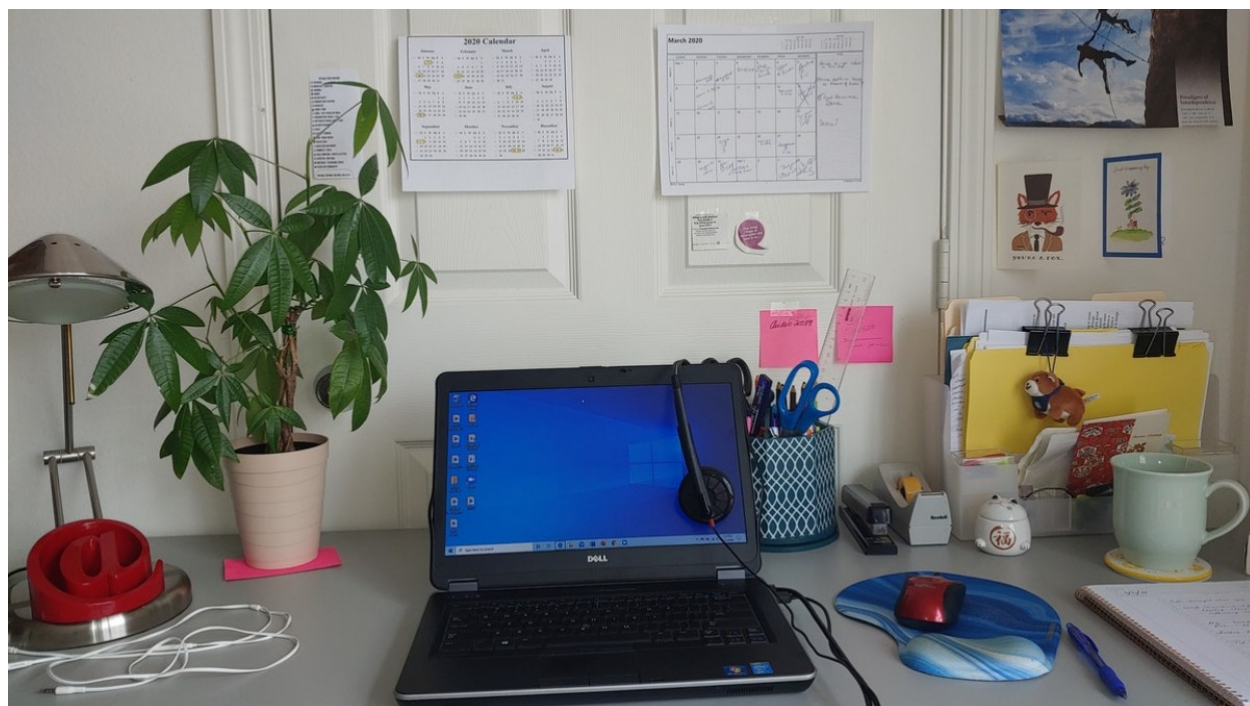
## 在宅ワークを開始するにあたって、基本的なヒント

世界が新型コロナウイルス問題に直面する中、多くの人たちが突然自宅から仕事をしなくてはならなくなりました。テクノロジー関連の仕事をしてきた私のように、以前からこのような働き方をしてきた人にはさほど大きな変化ではないかもしれませんが、多くの人にとっては大きな変化に違いありません。

私は長年、世界中に散らばるチームメンバーたちといっしょにリモートワークで働いてきました。私の日々の仕事では、ヨーロッパ、アジア、米国にいるチームメンバーと、オンラインツールを介して、たくさんのビデオ会議を主催したり出席します。長年のテレワーク経験から学んだヒントやコツがいろいろありますので、今回あなたが急に対応

を迫られている在宅勤務という新しい働き方に取り組む際、少しでもお役に立てればと思います。

パンデミック対策の一環として在宅勤務が推奨されてからある程度時間が経っているので、多くの方が自宅での仕事を始めてから数週間以上経ったのではないのでしょうか。その場合、ご自宅の中で「仕事場」として割り当てた場所がありますか。



Yvonne's home office workspace

イヴォンヌのホームオフィスの仕事スペース

## ヒント #1: 仕事用の場所を決める

あなたの家に書斎や、使っていない部屋があれば理想的ですが、ほとんどの人はそうではないでしょう。何年も前にコンサルティングの仕事を始めただばかりの頃、私はニューヨークのスタジオアパートメント（日本のワンルームマンションに相当）に住んでいま

したが、その部屋の一角に置いた1つの机が、私の国際的なコンサルティング会社の本社(?)になりました。大切なのは部屋の広さではなく、そこで私が何をするか、ですから！

まず、部屋の一角、机、または食卓テーブルの半分でもいいので、そこを仕事エリアとして確保しましょう。いったんそう決めたら、いつも同じ場所で仕事をするをおすすめします。そこには、仕事用のコンピュータ、書類、プリンター、仕事に使う各種アイテムを置いてください。雑然としたスペースにいと、なぜか心も雑然としてくるものなので、仕事エリアはいつも整理整頓された状態に保ちます。そして可能であれば、正しい姿勢で長時間座っていただける、しっかりした事務用チェアを用意できれば最高です。

書類が散らかっている環境でソファに座って、ノートパソコンを膝の上に置いた状態でいくら仕事に打ち込んでも、**生産性は上がりません**。短時間ならそれも良いかもしれませんが、決して持続可能な働き方ではありません。

## ヒント#2: 作業スケジュールを立て、それを守る

これまでオフィスに通勤していたときと同じ時刻に起床しましょう。

そして、今まで通勤に費やしていた時間の活用方法を考えてみましょう。多くの人はその分長く寝ようとしてしまいがちですが、特に慢性の睡眠不足だった人以外は、この時間を利用して朝のルーティンに何か新しいものを追加してみましょう。私たちが直面している問題として、自宅で仕事をするという物理的なことだけでなく、メンタルヘルスをいかに維持するかがとても重要です。この通勤をしなくていいことでできた朝の時間を使って、運動、読書、1日の計画を立てる、または瞑想するのも良いでしょう。また、

あなたが仕事におけるベストな一日を過ごすためのコンディショニングとして、何か自分が楽しめることをやってみても良いでしょう。

ビデオ会議に出る時は、たとえ腰から下はカメラに写らないとは言え、外出できるようなきちんとした服に着替えてください。これは気持ちの問題ですが、仕事にふさわしい服を着ることで気分を切り替えることができますし、いつも通りシャキッとした気分で仕事に取り組むことができますはずです。

このような理由から、始業時刻の5分前にやっとベッドから這い出し、パジャマ姿のまま仕事を始めるのはおすすりできません。私は在宅勤務を始めてすぐの頃にこの間違いを犯してしまいました。仕事に集中できないことが多かったですし、また常に自分が「もたもたしているな…」と感じたものです。

-----

以上は、一般的なヒントですので、あなたは「それなら、もうすでに全部やっていますよ。」とおっしゃるかもしれません。

今後の記事では、オンライン会議の進行役と出席者としてのヒント、発生しがちな問題とその対処方法、タイムマネジメント、変えられないことは受け入れて自分がコントロールできることにフォーカスする、そしてこれらすべてを機能させるためにはコミュニケーションの良さが鍵になる、と言ったヒントを紹介していく予定です。

-----

日本人のみなさんや、日系企業で働いている外国人の方々など、在宅勤務は今回が初めてという方も多いと思います。慣れないテレワークでの生活のリズムづくりに苦労しているお友達がいたら、この記事シェアしてあげてください。また、実際に在宅勤務を

始めてみて直面した問題などがあれば、ぜひ教えてください。その他、質問や、イヴォンヌさんに取り上げて欲しいトピックなどありましたら、[susan @ japanculture-nyc.com](mailto:susan@japanculture-nyc.com) までメールをください。イヴォンヌさんは週に3回のペースでこのサイトに投稿する予定ですので、彼女から学ぶ機会はたくさんあります！

イヴォンヌ・バートンさんと、彼女が提供するテクノロジーコンサルティング、ビジネスコミュニケーション、異文化コミュニケーションのサービスに関する詳細には、[burtonconsulting.biz](http://burtonconsulting.biz) をご参照ください。

## コロナウイルスに関する情報へのリンク：

<https://www.who.int/>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

<https://coronavirus.health.ny.gov/home>

<https://www1.nyc.gov/>

-----

JapanCultureNYC は、ニューヨークの日本に関することならなんでもあつまっている英語のウェブサイトです。[JapanCulture-NYC.com](http://JapanCulture-NYC.com) で、次のお気に入り日本アイテムを見つけてください。