

## ツール特集

### 社員配布用

# 行動イノベーション・シート

～集中力を高め、仕事を前に進める15のヒント～

大平 信孝／大平 朝子

#### ■ 1人ひとりの生産性を上げていくために

長時間労働に頼らずしっかり成果を出し、早く帰宅できる仕組みを築こうという「働き方改革」のキモは労働生産性の向上にある。「労働生産性」と表現すると、仕事の量・質、担当人数、勤務スタイル、チーム編成、評価ルール、報酬管理などをいかに再構築するかというやや抽象的なテーマに拡散しがちだが、そこは当然、人事部門を中心に知恵を絞っていく他ないだろう。一方で、どのような仕組みであっても、入社して退社するまで（在宅勤務を考慮すれ

ば、仕事を始めてから終わるまで）1人ひとりがどう動くのかも、普遍的な生産性のポイントになる。そこで、役職も立場も関係なく、各自が目の前の仕事に集中して取り組んでいくためのヒントを「行動イノベーション・シート」と名付けて整理・編集を試みた。脳科学の知見を取り入れ、スポーツ選手のコーチングでも実績豊富な著者らのアドバイスは、気分よく前向きに仕事を進めていくノウハウに満ちている。社内に配布して共有するような使い方もおすすだ。（編集部）

#### 構成

- No. 1 仕事がかどらないのはなぜか？
- No. 2 気分よく仕事を始めるためには
- No. 3 メールをため込んでしまったとき
- No. 4 後回しにしがちな仕事があるとき
- No. 5 A案かB案か全く判断がつかず、決断も行動もできないとき
- No. 6 終わりの見えない仕事を抱え込んで、クサリそうなとき
- No. 7 時間と気持ちに余裕がなく、新しいアイデアが全然出ないとき
- No. 8 アイデアはひらめくけれど、提案や行動に踏み切れないとき
- No. 9 チーム内のコミュニケーションがぎくしゃくしているとき
- No. 10 ミスやトラブルを引きずってしまいそうなとき

- No. 11 思うように仕事の成果が出ず、くじけそうなとき
- No. 12 プレゼンや商談などで緊張してしまうとき
- No. 13 体調不良でも休めないとき
- No. 14 ダラダラ休憩を防ぎたいとき
- No. 15 仕事中にプライベートのあれこればかり考えてしまうとき

~~本シートのPDFファイルをご用意しました。本誌年間購読者様に限りご提供します(無料)。ご希望の方は [editors@busi-pub.com](mailto:editors@busi-pub.com) まで購読者番号(本誌送付の宛名ラベルに記載)を明記の上、E-mailでお申し込みください(TEL・FAXは不可)。2016年12月31日まで。~~

#### ■大平 信孝（おおひらのぶたか）：

目標実現の専門家。独自に開発した「行動イノベーション」により、日本大学馬術部を二度の全国優勝に導く。またロンドン五輪の出場選手やトップモデル、経営者など5,500人以上の目標実現に携わる。これまでに、日経新聞、プレジデントなどで特集され、一部上場企業などからの研修依頼が殺到。自ら指導するプロコーチスクールでは、一流のプロコーチが続々と誕生している。著書に『本気で変わりたい人の行動イノベーション』（秀和システム）、『今すぐ変わりたい人の行動イノベーション』（秀和システム）、『「続けられない自分」を変える本』（フォレスト出版）。上記3冊は累計部数8万部を超える。近刊共著に『ダラダラ気分を一瞬で変える 小さな習慣』（サンクチュアリ出版・共著）。

●ホームページ：<http://a-i.asia/>



#### ■大平 朝子（おおひら あさこ）：

問題解決の専門家。国家公務員試験を主席合格。裁判所書記官として年間2,000件の記録を扱うなかで、問題解決の法則を発見し、独立。教育団体、外国人リーダー向けに研修を実施。日経ウーマンオンライン連載ほか、これまでに女性経営者など2,300人以上の問題解決に携わる。現在は、2人の息子の育児に加え、夫・プロコーチ大平信孝のスクールマネジメントも行う。著書に『ダラダラ気分を一瞬で変える 小さな習慣』（サンクチュアリ出版・共著）。

