

リモートワークにおける

セルフマネジメント

6 Tips



はじめに

昨今、急激に浸透した言葉「テレワーク」。

始めは戸惑った方も多いのではないのでしょうか。戸惑いつつも試行錯誤しながら何とか業務にも慣れてきた頃、ふと「孤立感」や

「切り替えの難しさ」など様々な"テレワークだからこその悩み"に直面した経験はありませんか？

本資料のテーマはずばり

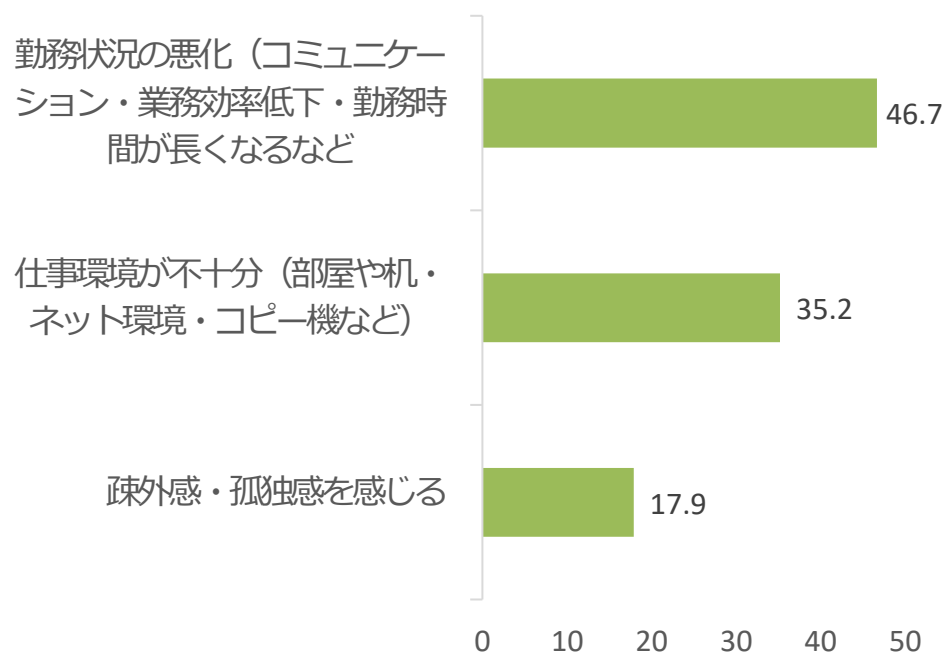
「テレワークにおけるセルフマネジメント」。弊社スタッフが、

「テレワークのこんな時どうしてる？」にお答えし、解決策をご提案いたします。

皆さんのお悩みに少しでもお役に立てれば幸いです。

出展：国土交通省（2021）[「令和2年度テレワーク人口実態調査－調査結果の抜粋－」](#)

テレワークを実施して悪かった点
(雇用型テレワーカー全体)



■ 目次

1. 快適な空間の作り方
2. 気分が上がらない時のやる気スイッチの入れ方
3. オンラインになってから取り入れるようになったコミュニケーション方
4. モチベーションの上げ方
5. タスク管理と時間管理の方法
6. オンオフの切り替え方

1. 快適な空間の作り方

テレワークになって「切り替えが難しい」「集中できない」「精神的に落ち込む」など、経験したことはありませんか？弊社スタッフは「職場を快適に過ごす空間作り」が大切だと考えました。当ページでは快適な空間の具体的な作り方と、実践することでもたらされる効果をご紹介します。

実践

お仕事モードは視界から

- ・デスクは住居スペースとは別の環境で
- ・ワークスペースは仕事に必要なものだけ



効果

視界の情報を最低限にする事で、余計な情報がシャットダウンされてオンオフを切り替える事が出来ます

集中モードは環境から

- ・日当たりや室温で集中力の手助けを
- ・好きなアロマや音楽で緊張感をほぐす
- ・飲み物や椅子で居心地の良い空間に



自分が仕事をするのに丁度良いと思う環境に整える事で、息抜きにもなり精神的に暗い気持ちにならず、集中力アップにも繋がります

POINT

余計な情報のシャットダウンし、自分の集中しやすい室温や環境を整える事で集中を妨げない快適な空間を作ることが出来ます！

2. 気分が上がらない時のやる気スイッチの入れ方

テレワークになって「家で1人での作業…気分がなかなか上がらない」という時ありませんか？
いわゆる「やる気スイッチ」の入れ方、皆はどうしているか気になりますよね。
当ページでは完全テレワークの弊社スタッフが取り組んでいる実際の具体的な事例と、実践することでもたらされる効果をご紹介します。

実践

集中力が低下してしまった時は

- ・ 休息時間で気持ちのリセット
- ・ 外気に触れて頭の切り替え
- ・ 作業環境を変えてリスタート



効果

集中力の限界は90分。無理して頑張るのは逆効果、一旦頭と体を休ませてリフレッシュしましょう

やる気が出て来ない時は

- ・ 単純作業タスクから処理
- ・ 自分へのプチご褒美
- ・ 誰かに相談して気分の向上



難しいモチベーション維持は、物や人に頼るのも一つの手段。まずは出来ることから行いましょう

POINT

一人の空間だからこそ、頑張りすぎず適度な息抜きをすることで気分があがりやる気スイッチが入ります！

3. オンラインになってから取り入れる様になったコミュニケーション方

テレワークになってから、出勤していたら自然と出来ていたコミュニケーションが出来なくなり、リモート機能を使ったコミュニケーション方法の工夫が必要となりました。当ページでは弊社スタッフの実際のコミュニケーション方法と、実践することでもたらされる効果をご紹介します。

実践

効果

自分のモチベーションを保つために

- ・ 適度な談笑はチャット通話で気軽に
- ・ 相談をしたい時はZoomで顔を見て



出勤をしていたら自然と出来る事を意識して取り入れる事で、リフレッシュや脱孤立感効果が得られます

仲間のモチベーションを高めるために

- ・ 日報のリアクションは小まめに
- ・ MTG前は雑談で様子を確認
- ・ 困っていそうと感じたら声掛け



仲間の状況を知ることが出来たり、反応が得られることで、励まされたりお互いを気遣うことが出来ます

POINT

リモート機能を上手く使って仲間とのつながりを図ることで安心感を得たり、離れていても協力し合って業務を円滑に進められるようになります！

4. モチベーションの上げ方

テレワークだと出社している時よりも、「何となくやる気がでない」「集中できない」などモチベーションを高く保つことが難しく、仕事がかどらなくなってしまう事はありませんか？
そんな時にモチベーションを上げる方法と実践することでもたらされる効果をご紹介します。

実践

目標を設定する

- ・ になりたい自分を明確にする
- ・ 自分に適した目標にする



効果

自分の事をしっかりと理解をして無理のない目標設定をすることで意識が向上します。

コミュニケーションをとる

- ・ メンバーとの会話で 刺激をもらう
- ・ メンバーに相談してアドバイスを受ける



色んな人の考えを聞いたり、相談をすることでアイデアが出やすくなり、気分転換にもなります。

POINT

モチベーションを高めると、自然と生産性も高まります。
その結果、サービスの質にも良い影響を与え、顧客からの信頼や組織の成長へつながります！

5. タスク管理と時間管理の方法

テレワークでタスクが重なってくると、一人で抱え込んでしまい、結局どれから手をつけていいのか頭がパンクしてしまうことはありませんか？このページでは、タスク管理や時間管理の方法と実践することでもたらされる効果をご紹介します。

実践

ToDoリストを作成する

- ・ToDoリストを作成し期限を決める
- ・ツールですぐ確認できるよう管理



効果

なるべく頭の外に出し、
一覧で管理することで整理整頓され、
タスクに集中しやすくなります。

予定を"見える化"する

- ・週間での大まかな予定を立てる
- ・今日のスケジュールを明確化
- ・こまめに休憩をとり集中力を保つ



スケジュールを見える化することで、
突然の予定変更などの対応もしやす
くなります。

POINT

タスクに優先順位を付けて、スケジュールとして
見える化することで、限られた時間を最大限に有効活用できるので
業務改善にもつながります！

6. オンオフの切り替え方

自宅のプライベート空間が仕事場となるテレワーク。意識して仕事スイッチを入れたり、オフモードへの切り替えを行う事が特に大事になりますよね？そこで、オンオフの切り替え方法や実践することでもたらされる効果をご紹介します。

実践

オンモードは環境から

- ・ 整理整頓を心掛ける
- ・ 服装を変化させる



効果

仕事環境を整える事で、心に余裕が出来たり、楽しい気分で仕事に打ち込む事ができます。

オフ時間を充実させる

- ・ 終業後や休日は仕事のことを考えない
- ・ 趣味を見つけたり運動の習慣をつける
- ・ 仕事後の楽しみを作る



仕事以外の時間は、オンモードに備えてリラックスしてストレスを軽減しましょう。

POINT

自分に合った方法でオンオフの切り替えをすることで仕事とプライベートの両立ができ、ライフスタイルの充実につながります！

本資料のまとめ

いかがでしたでしょうか。あまり普段聞く事が出来ない、テレワーク中の過ごし方、それによる利点をご紹介いたしました。

今後テレワークは更に浸透していき、当たり前前の働き方の1つになっている事でしょう。だからこそ、小さな悩みでも解決策を共有する事が大事だと弊社スタッフは考えました。

「自分だけではないんだ」「こんな方法もあったのか」と新たな発見をし、快適な働き方をする事で精神的にも業務的にも向上していけるのだと思います。

弊社スタッフがご提供している**オンラインアシスタントサービス「Selly-s」**では、お客様のルーティーン化している業務を承りインサードセールスをサポートさせて頂いております。

次頁にてサービスのご紹介をいたします。

弊社サービスSelly-sのご紹介

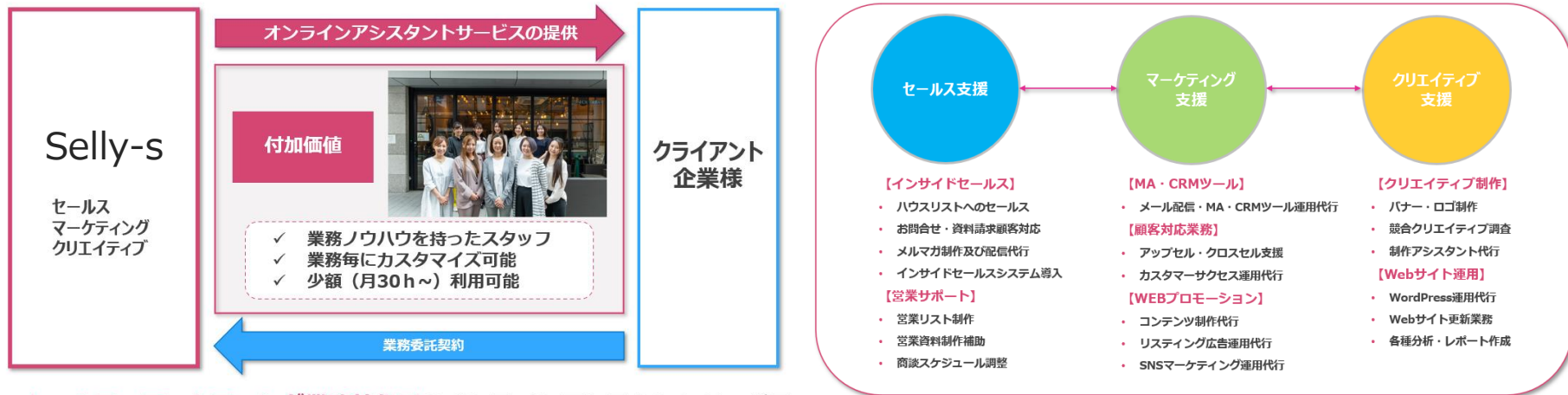
営業・マーケの専門性が必要

慢性的な人員不足

料金・費用対効果の懸念

一時的な業務繁忙

わたしたち **Selly-s** が解決いたします



セールス・マーケティング業務特化型のオンラインアシスタントサービス

お問い合わせ先



お気軽にお問い合わせください

お問い合わせ



 **Selly-s** シリーズ

[www. Selly-s.com](http://www.Selly-s.com)

✉ sales@bizlinks.co.jp

会社概要



- 会社名称：株式会社ビズリンクス
- 会社設立：2015年7月
- 本社住所：東京都台東区下谷1-11-15 ソレイユ入谷2F
- 代表者名：新井 学
- 事業内容：オンラインアシスタントサービス「Selly-s」の運営
BtoBマーケティング支援事業