



井上さんが実践中/

朝の時間や通勤時間帯での時間の使い方で工夫していること

① 時間を可視化する

何にどのくらいの時間がかかるのか、紙に書き出して可視化すると時間の意識が高まり、無駄をなくすることができます



② 通勤時間で何をするか決めておく

私は新聞、読書、その日のタスク確認と、電車の中ですることを決めていきます。そうするとただスマホを見て過ごすことがなくなります



③ 新聞を読む、読書をする

紙の新聞に目を通すと、自分が興味のない分野やジャンルの情報も自然と目に入りインプットできるのでおすすめです



働く女性の通勤時間をもっと自由に活かす

朝の時間が変わると私も変わる



4歳の子どもを育てながら、金融機関で働く井上愛さん。

仕事もプライベートも前向きに取り組む彼女が工夫しているのが、朝の通勤時間です。定時より30分早く始業することで、満員電車を避けて通勤でき、仕事にも集中できると言います。井上さんの時間の使い方をご紹介します。

アンバサダー
井上 愛さんに
訊きました



お話を伺ったアンバサダー 井上 愛さん

1986年兵庫県出身。東京都内の金融機関に勤務。CFP・FP1級・簿記2級・宅建保有者。「経済と育児が分かるようになるnote」を執筆中。夫、4歳の娘と3人暮らし。好きなものは、ピアノ・マラソン・登山・7時間睡眠・娘の笑顔。

少し前まで、私は朝のラッシュ時間に満員電車に乗って会社に出不来ほど混雑して、スマホも取り出せないほど混雑して、乗車中の1時間は何もすることができませんでした。会社に着いたらぐったり。通勤したただけなのに、朝から心身ともに疲弊してしまっていたのです。そんな私の朝の時間が、7月から大きく変わりました。裁量労働制が選択できるようになり働く時間を各自で自由に設定できるようになったことから、始業時間を30分前倒すことにしました。基本の定時は8時30分〜17時30分なのですが、私は朝のラッシュ時間を避け、8時に出社しています。夕方に子どものお迎えがあるため、私は前倒しする選択を

④ 井上愛さんの1日(平日)

6:30	起床、朝食、支度、家事	夫が基本在宅勤務なので、朝は夫が保育園に子どもを連れて行ってくれます
7:00~8:00	通勤	新聞を読んだり、読みたかった本が読めたり貴重な時間です
8:00	出社・始業	
12:00~13:00	ランチタイム	
14:00	ミーティング	
17:00	退社	異動してきたばかりで毎日が勉強です
17:00~18:00	通勤	
18:00	子どものお迎え	お迎えに行って、子どもの顔を見るとホッとしますね
19:00	お風呂、夕食、子どもとの時間	
21:00	子どもの寝かしつけ、家事	
22:30	自由時間	ブログの執筆やリスキングをやることが多いですね
23:00	就寝	

したのですが、9時30分出社など、後ろ倒しにしている社員も多くいます。朝8時に出社すると、社員はまだ数人しかいません。もちろん電話もかかってきません。この30分で、資料作成など個人のタスクを進めます。静かなフロアで集中して作業ができるので、生産性がかなり上がりました。

電車時間を有効活用

私が時間の使い方を意識するようになったのは、4年前に娘を出産してからです。育児で時間に追われる毎日のなかで、自分の学びやプライベートの時間も確保したいと考え、まずは何にどのくらいの時間がかかるのか、すべて書き出しました。例えば、朝起きてから

「充実した通勤時間がつくれるとゆとりを持って仕事ができます」

30分で家を出るのですが、洗顔が2分、メイクは5分など、すべて分刻みです。可視化することで時間に対する意識が高まり、無駄もなくすることができました。会社の最寄り駅まで2回電車を乗り継ぎます。1本目の電車の中では約20分間、新聞を読んでいます。自分の興味関心だけではなく、すべてのニュースを網羅的に把握したいので、いまでも紙の新聞を愛読しています。電車で新聞を広げる人はいまだかなりレアですよ(笑)。これもオフピークの時間だからできることです。

ほとんど読書を読みます。自分の業務に関連するビジネス書を読むこともあれば、小説を読むこともあります。そして乗車時間の最後の10分は、その日のタスクの確認。ここで頭が仕事モードに切り替わっていきます。自分の思い描いた通りに朝の時間を過ごせると、心に余裕が生まれ、「いいスタートが切れたな」と、気分は爽快。朝からモチベーション高く仕事に取り組んでいます。

プライベートの時間も充実
時間の使い方を意識することで、朝だけでなく生活全体のサイクルがうまく回るようになった気がします。子どもを寝かしつけた後はブログを書いたり、スキルアップのために勉強したりする時間も確保。また、金曜日の夜は夫婦の時間をつくり、夫と晩酌をしながら会話を楽しんでいます。通勤時間は、働くママにとってみれば育児や家事から離れた自分だけの時間。この貴重な時間を、何となくスマホを眺めて過ごすのはもったいない! 私の場合、往復で2時間もある月40時間、年間だと480時間にもなります。オフピーク通勤にすることで、この時間を有効活用できるようになりました。

早め、遅めに働き方をシフトして、生み出した時間を有効活用 オフピーク通勤はおすすめです

JR東日本 「オフピーク定期券」ってなに?

- ▶ オフピーク通勤する方におすすめの定期券です!
- ☑ 平日朝のピーク時間帯以外に定期券として使える ※ピーク時間帯にご利用の際は、IC普通運賃が必要です。
- ☑ 通常の通勤定期券より約10%おトク
- ☑ Suica・モバイルSuicaが対象

