

# ほどよい仕事の効率化

一橋大学大学院法学研究科 准教授 阿部 辰雄

今回最初に紹介するのは『アウトルック最速仕事術』（森新／著、ダイヤモンド社、1,760円）です。皆さんはメールの処理に1日どのくらいの時間をかけているでしょうか。おそらく1日の中でメールの処理に費やしている



『アウトルック最速仕事術』  
森新／著 ダイヤモンド社

時間はかなり多いのではないかと思います。そのうちの多くの時間が、1週間前に来たメールを探すことや、今は処理できないタスクを未処理フォルダに移し替えたりする時間ではないでしょうか。私自身も振り返ってみれば、メールで来た照会の締め切りの確認のために一つ一つのメールを見返して探したり、たくさん作った分類フォルダは使われないうまま最初に入れたメールだけが残っていたりと、メールに関連する多くの無駄な時間を費やしてきたように思います。この1日のメール処理に割く時間を短くできればどんなにいいことかと思っていたところに出会ったのがこの本です。本書は要約すると、アウトルックの機能を最大限活用しメールの処理速度や検索性を大幅に向上させることに加え、メールボックスをタスクリスト化することにより仕事の管理も効率的に行うというものです。その効果については実際に試してみればよく分かりますが、私自身の仕事もこの本を読む前後で1/3程度は効率化されたように感じます。

というように仕事の効率化についての書籍

の紹介をした後に、全く逆のベクトルの本も紹介します。『限りある時間の使い方』（オリバー・バークマン／著、高橋璃子／訳、かんき出版、1,870円）は、時間さえあれば他にたくさんことができるといふ幻想のもと、仕事の効率化を至上命題にすることへ警鐘を鳴らすものです。おそらく皆さんも「この無駄な時間がなければ別の仕事をこなせたのに」とか、「時間さえあればもっとこの政策を充実させられるのに」と感じたことはあると思います。一見、こうした時間の有効活用を最優先にする、言い換え



『限りある時間の使い方』  
オリバー・バークマン／著  
高橋璃子／訳 かんき出版

れば時間を自分自身でコントロールすることは人生を豊かにするような気がします。しかし実際には、時間をうまくコントロールできないことによるストレスに悩まされることが多いと著者は主張しています。「時間と戦っても勝ち目はない」という分かりやすいメッセージには私にとって目から鱗でした。

仕事はできるだけ効率的に、ただし、それを追求しすぎて精神的に疲弊することのないように、いい塩梅で日々を過ごすことが何より重要です。