

ペアキッチンタイマー仕事術

説明

ペアキッチンタイマー仕事術とはキッチンタイマーを2つ使った仕事術である。この仕事術は自分で時間を管理する職種に向き、効果を発揮するかと思われる。

準備 1 キッチンタイマー (2つ)

入手先 1 100円均一 (200円で販売しているものも有り)

手順

- 1 キッチンタイマーを2つ用意する
- 2 1つ目のキッチンタイマーに仕事を設定する
- 3 2つ目のキッチンタイマーに休憩時間を設定する
- 4 繰り返す

これを使用するに至った背景

自分で仕事の時間を管理することになった。今までとは異なり全ての時間を管理し、調整していかなければならない。ある意味、自由と言うのは不自由なものだと感じた。また、現代社会は外仕事だけでなく、頭を使った仕事が多い。もちろん、外仕事も付かれるが、頭を使った仕事も疲れる。しばらく仕事をしたら休憩が必要だし、休憩を取った方がいいアイデアやすっきりした状態で仕事に取り掛かれることを感じた。しかしながら、休憩を念頭に入れてもメリハリを出すのは困難だった。そこでキッチンタイマーを使用したらどうかと思った。最初は1つ購入して使ってみた。1つのキッチンタイマーで仕事時間と休憩時間の設定時間を設定し使っていた。しかし、それは手間だった。そこでもう1つのキッチンタイマーを購入し、仕事時間と休憩時間に分けて使うことにした。

これを使用した効果

実際に使用した感想としては、メリハリが聞いて仕事のモチベーションが上がる。仕事時間と休憩時間がはっきりしているから、仕事が集中しやすい。特に、(あと何分で休憩か)という思考がキッチンタイマーを見れば働くようになるため、その時間までに作業がどの程度終わらすことができそうかと思ひ、作業を進めることができる。

逆にデメリットはあるか

第一に費用が400円+税代分かった。他には新しい物のため慣れるまでに時間がかかる。時間を設定することで時間に縛られるということも考えられる。1回の仕事時間を40分に設定しているため、それ以上の纏まった時間を有して作業をする意識は薄くなる傾向に見られる。