常識ナビ

「昼活」で仕事力アップ

交流会→企画力　プチ探検→見聞広げる

曜日決めて継続的に

社員食堂や近くのレストランでランチを食べ、何となく1時間が終わってしまう。昼休みをそんな風に過ごしてはいないだろうか。ほとんどの社員に与えられている、1時間前後の昼休みを活用しない手はない。午後の活力になるだけでなく、仕事をする能力も磨ける昼休み活用法を紹介していく。

出勤前に英会話カフェや異業種交流会に参加する「朝活」が流行したこともあるが、早起きが苦手な人もいる。それより昼休みを活用する方が実効性が高い。経営コンサルタントの池本克之さんが勧めるのは「ランチ交流」と「ショートトリップ」だ。

日ごろ接点が少ない同僚や上司、時には学生時代の友人や取引先の人など社外の人を誘ってランチに行くと良い。「水曜日はランチ交流の日」などと決めて継続して実行するのがポイントだ。

まずはランチの相手を探してメールなどでアポを取る。昼休みの時間は限られるので、店を予約したほうがいいし、社外とのランチなら双方の中間地点の店を探す。また、昼休みが始まったらすぐ席を立てるような段取りも必要だ。

トラブル対応訓練

池本さんは「一連の流れは、実はビジネスの手順と似ている。先方にアポを取って会議室を予約し、前日にもう一度確認の連絡を入れるのと同じ」と話す。若い社員がランチ交流を主導すれば仕事に必要な能力も磨ける。

相手の意見を聞いて店を探し、日程調整することで企画力や調整能力が高まり、場合によっては店との交渉力もつく。相手にドタキャンされたり予約ミスで入れなかったりしても、それはそれでトラブル対応の訓練になる。

2つ目は運動やリフレッシュもかねて会社の周辺の探検に出る「ショートトリップ」。昼休みの前半で外出し、帰社してからランチを取ればいい。ただ、何となく出かけても得るものは少ない。「今日は○○方面に行く」「ネットで人気の雑貨屋を見る」など、計画を立てて実行するのがポイント。「リフレッシュとともに知識、見聞が広まるし目的を決めれば継続しやすくなる」（池本さん）

職場近くをジョギングする会社員の畔上和之さん（東京都千代田区）

ランチタイムを英会話のレッスンにあてる人もいる。マイ・イングリッシュ・ルーム（名古屋市）では午前11時～午後2時が「ランチタイム英会話」の時間で、ランチを注文して食べながら外国人スタッフと会話ができる。

ジュエリーコーディネーターの池田達哉さんは週1回程度の頻度でランチタイム英会話に足を運ぶ。「海外での買い付けなどで英語を使うこともあり、英語を忘れないためにも定期的に利用している」。アフター5は残業やプライベートで時間が捻出しにくいが、昼休みなら時間を取りやすいためだ。

「ランチと英会話を両立できて一石二鳥。外国人スタッフやその場に居合わせた人と1時間フリーカンバセーション（自由会話）するから、様々な話題についていく必要があり、頭の体操にもなる」と池田さん。

仕事ぶり客観視

6年前から昼休みにジョギングをしているのはビーマップ（東京・千代田）の畔上和之さんだ。「以前は昼休みはランチを15分で済ませて残り45分はネットサーフィンなどでつぶれていた。今は週に2～3日、マラソン大会の前は週4日は走っている」

走る日は出勤前にコンビニでおにぎりなどを買い、正午にジョギングウエアに着替えて走り始める。皇居を1周して12時40分に会社に戻り、着替えてランチを食べると午後1時になる。「汗臭くて迷惑をかけないよう、汗ふきシートで体を拭いて着替える」と畔上さん。昼休みの運動は周囲への気配りもポイントだ。

畔上さんは「社内では一人になれないが走る間は一人の時間。午前中の仕事を振り返ったり、部下に言い過ぎなかったかと考えてみたり、自分を客観視できる」と話す。仕事の手順を考えておくと午後の仕事が効率よく進められるという。

「『昼活』で身につく段取り力、継続力、調整力、話題力や豊富な人脈などは、仕事ができる人の特徴と重なる」と池本さん。1時間の昼休みだが、自分で決めたことを続けて仕事力アップにつなげよう。

（ライター　加納　美紀）

昼休み活用の極意

社内外の人とランチで交流

- ▶社内のあまり接点のない人に声をかける
- ▶学生時代の友人や取引先を誘う
- ▶定期的に実行し継続する
- ▶アポ入れ、店選び、予約、トラブル対応に気を使う

運動やウォーキングでリフレッシュ

- ▶運動する場合は昼休み前半を使う
- ▶ジョギング、○○を見に行くなどテーマを決める
- ▶汗をかくほど運動するなら、汗ふきシートなどを準備
- ▶帰社後に食べるランチは用意しておく

英会話や勉強にあてる

- ▶ランチをしながら英会話で時間を有効活用
- ▶ランチは事前に準備するか注文を