

試験学習の取り組み方 ～ 「ながら作業」を自然体に～

「ながら作業」とは、「作業Aをしている最中に作業Bも進める」という同一時間帯に複数の作業をこなすことといった意味合いです。多分、飲食業などのサービス業では、よく使われている用語なのだと思います。具体的には「自動洗浄機でお皿を洗っている間に、グラスを拭く」「洗濯機を回している間に、掃除や炊事をする」といった感じです。

★★★

この「ながら作業」は、当たり前のようになかなか難しく、さらに、家事では出来ているのに、仕事になると出来ないといった人もいます。この「ながら作業」を自分のものにするには様々な方法があるかと思いますが、その1つとしては、頭の中で「工程表」を作成していくという方法があります。この方法では、まず自分がすべき作業(行動)を頭の中で列挙し、それらの作業の開始時期と終了時期を確認し、「作業時間がどの程度必要になるのか」「どの作業とどの作業が、同時並行で進めることができるか」「自分が直接的にかかわらなくても、自動的に進む作業があるのか」を検討し、同時並行(重複)可能なものをくっつけていくことで、全体として「時間短縮=作業の効率化」を図っていきます。

★★★

この方法は、時間単位・1日単位だけでなく、数か月単位などの長期間でも適用できますので、「目標」と同様、短期と長期の双方を連動させながら、「工程表」を作成していくとよいでしょう。

★★★

この「ながら作業」をライフスタイルに調和させ、「ながら作業」をしていることが自然という状態までいくと、学習にも難なく「ながら作業」を取り入れることができますし、実際の現場でも役に立つものですので、一度試してみてください。

福祉試験対策工房&ぼぼ屋は、FacebookやInstagramも開設しています。

 @fukusitaisaku_boboya

 fukusitaisaku_boboya

★「いいね」「フォロー」大歓迎です！是非ご覧になってください★

