

リモート時代を生き抜く サバイバル術

We

概要

- リモートワークで生産性が下がった人向け
- 生産性・QOLを保つテクニック集
- Quality of Life

環境は変わる。時代は変わる。

- 環境に適応できなければ淘汰される
- 自分も変わらなければならない

おしながき

- リモートのメリット・デメリットを整理
- デメリットにどう対応するかのテクニック

リモートワークの功罪

メリット

- ◎ 無駄な時間の削減
- ◎ 開発環境の向上
- ◎ 時間の融通がきく

デメリット

- ◎ 集中力の低下
- ◎ コミュニケーションコストの増加
- ◎ 時間感覚の減少
- ◎ 運動不足
- ◎ ルーティーン崩壊

メリット

無駄な時間の削減

- ①通勤時間カット
- ②着替えカット
- ③割り込みが減る

開発環境の向上

- ◎ 高性能PC
- ◎ 大径モニタ、複数モニタ
- ◎ 自分の好きなマウス、キーボード

時間の融通がきく

- 市役所や銀行に行きやすい
- お昼寝しやすい
- 日中にジム・買い物などに行ける

デメリット

リモートに向く人・向かない人

向いている

- 夏休みの宿題をちゃんとやる
- 家で勉強できる
- 何日も前から試験勉強ができる

不向き

- 最終日にやる・そもそもやらない
- 家でゲームしかしない
- 一夜漬け

集中力低下

- ◎見張られていない、緊張感がない
- ◎ついYoutubeしてしまう
- ◎ちょっとした休憩のつもりが...

コミュニケーションコストの増加

- ◎ 気軽に相談しにくい
- ◎ 飲みニケーション減少
- ◎ 雑談減少 → チームビルディングに影響
- ◎ 孤立感

時間感覚の減少

- オンとオフの区別がなくなる
- 残業しがち

運動不足

- 外に出なくなる
- 通勤時間は貴重な運動時間だった

ルーティーン崩壊

- ①通勤時間での読書、勉強
- ②仕事帰りにジムによる
 - ③→家から出るのは面倒

对策

集中力の低下

◎場所を変える

- ◎ リビングなど家族がいるところで仕事する

- ◎ 公園でする

- ◎ カフェでする

- ◎ 電源やネットが制限されることでYoutubeなどの抑制になる

おすすすめしないところ

①図書館

- ① 妙な緊張感
- ① 長時間居座りにくい
- ① 仕事や勉強が禁止されている場合もある
- ① コワーキングスペース
- ① 値段が高すぎる

だらだら仕事する弊害

- 遊んでても後ろめたさがありあまり楽しめない
- 達成感がない、終わりのふんぎりがない
- 一日中机にいる、時間を無駄にしてる感

終わりの踏ん切り

- ◎ どちらかを満たしたら終わり
- ◎ 朝決めたタスクが終わった
- ◎ ポモドーロをn回やった

ポモドーロ

●25分集中、5分休憩のやつ

かんばん

- TODO DOING DONEみたいなやつ
- 月曜日に今週やるタスクを決める
- 毎朝その中から今日やるタスクを決める

ゴミだめ

今週やる
927

今日やる
927

やった927

Pending

スカーフ
デバッグ・リリス

BG取得

ログも
ア・バ・バ送る

デバ・ウー
ファイル共有

7-77011L
にかきこむ

送信を
912-に

@escaping
の勉強

Colorと
merge

combine
と
state
object

Week

Today

電波
モード

階層の
修正

月

回復テスト
1~8

火

PR3
BG

スワッチが
重..

水

点検の
PR

App2.5.1
リリス

木

PR

ログ・画面
が変

always
的な

金

2.5.1
再リリース

2.5.0リリス
テスト用

iOS14
重..

YYYY
MM dd
HH mm ss

加速度 m/s^2
速度 mm/s

運動不足

- ① 歩く
- ② 外で食べる
- ③ コンビニやスーパーは遠回りしていく

ルーティーン崩壊

- 習慣化するしか無い
- すでに習慣化しているものにくっつける

おしまい