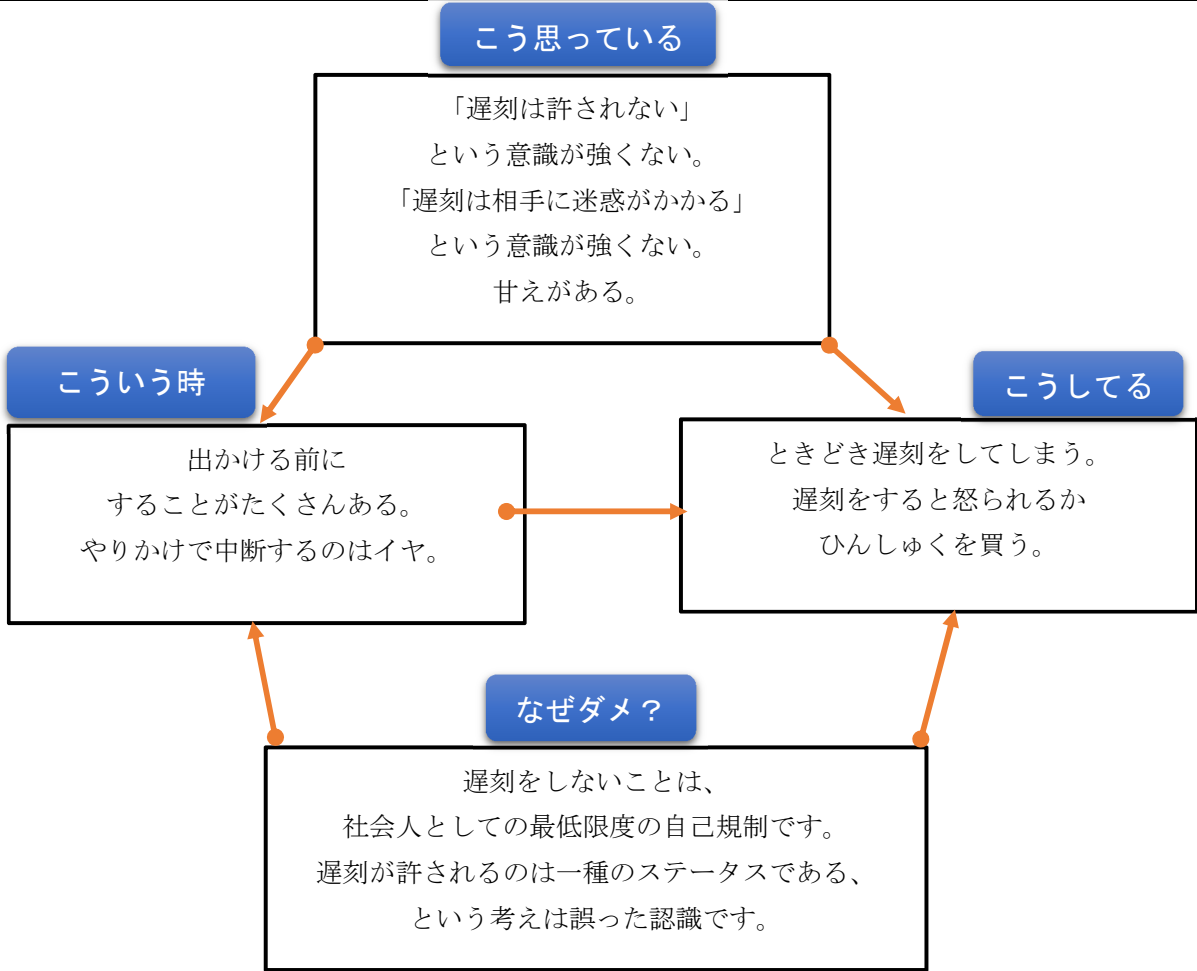
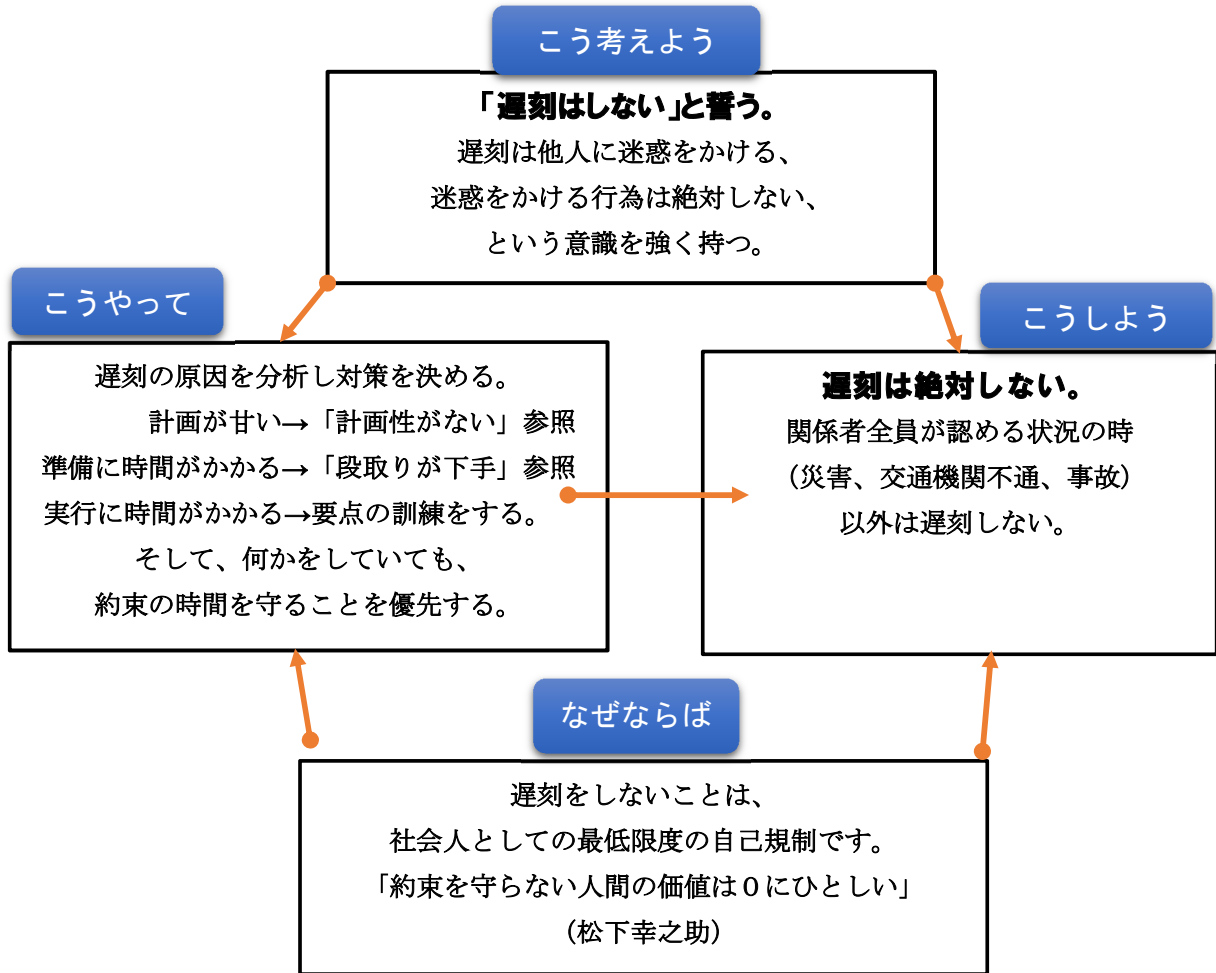


アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
よく遅刻をする	あなたの現状



アリスモデルによる分析

テーマ	区分
よく遅刻する	めざす目標



【なぜ遅刻はやめた方がよいのか】

今さらですが、こういうことでしょう。

1. 相手に迷惑がかかる。
相手を待たせていれば、
相手の時間を無駄にしていることになる。
2. あなたの評価が下がる
時間のコントロールができない人間は、
仕事もできないと思われる。
3. 私的な関係なら、人間関係がうまくいかなくなる。

【遅刻の逸話】

私は大分前に中央省庁の仕事をしていました。
その時に、私もオブザーバで出席する課長会議がありました。
中央省庁の課長会議は、民間企業の部長会議以上の格です。
定刻になりましたが、まだ数人の参加者が揃っていませんでした。

その時、事務局がこう発言しました。
「定刻になりましたが、まだお揃いでないので
しばらくお待ちください」
そうしたら、ある課長が怒りました。
「我々はもうここにいる。
遅れてくる人がいるので待ちましょう、と言うなら
私も遅れてきますよ！！」

正論ですね。
しかし、日本の社会では
このような正論をはっきり言う人は少ないです。
その方は、たいへん優秀な方でしたが
課長より上には昇進されませんでした。
そういう厳しい人は、上司や周りから見ると
「ケムタイ」ですからね。

【遅刻の分析をしましょう】

自分はどのような遅刻が多いのかを分析します。
最近の10件ほどを挙げます。
日付を入れ、該当欄にチェック (✓) をしてください。

ブランクの列には、何か追加があれば記入してください。
合計欄に✓の件数を入れてください。

日付	遅刻対象					遅刻原因							
	出勤	会議	訪問	打合せ	待合せ	移動時間誤差	事前準備超過	事前業務延長	勘違い	確認いい加減	寝坊		
合計													

【対策をとります】

自分がどのような遅刻が多いかが分かったら、その対策の検討をします。

- 1) どの遅刻をしないようにするのかを決めます。
- 2) その原因を確認します。
- 3) その対策を検討します。

以下の対策例は当たり前のことばかりです。
自分がその対策を取ろうとするかどうかだけが問題です。

遅刻が多い人に幸せな人生が待っているとは思えません。
遅刻撲滅、目指しましょう！！

原因	対策例
移動時間誤差	余裕を見て出る。大事故は諦め・謝罪
事前準備超過	計画性の強化をする。 (テーマ「計画性がない」参照)
事前業務延長	どちらを優先するか判断に従う。
勘違い	注意力の強化をする。
確認いい加減	(テーマ「注意力がない」参照)
寝坊	寝坊対策を実施する。 (テーマ「よく寝坊する」参照)

【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）

9月30日までに「遅刻」卒業！

【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）

遅刻対策を実施する。

【遅刻癖から脱却するための参考情報源】

1. 科学的に見るあなたの遅刻癖が治らない本当の理由と治し方

<http://business.tribialife.com/3372/>

脳科学や心理学の知見を基礎に解説されている本格ものです。

2. 遅刻癖がある人の共通点と治す方法

<http://the5seconds.com/late-habit-6049.html>

丁寧な分析と厳しい対処法の提示がされています。

3. 遅刻癖がある人に共通する 12 の特徴

<https://tabi-labo.com/209173/being-late-characteristic>

12種類もあるのでですね。特徴は対策につながります。

4. 遅刻する人とならない人の違いとは 常習犯に遅刻させない方法

<http://news.livedoor.com/article/detail/10140629/>

厳しい対策提示です。

5. なぜあの人はいつも遅刻するのか？心理学で説明された 3 つの原因と対策

https://www.huffingtonpost.jp/2017/05/08/psychology-explains-why-youre-always-late_n_16481078.html

多くの遅刻の原因から3つに絞っています。その解説と対策提示です。

6. よく遅刻する人は、これが原因！？『ありがちなこと一覧』に、ドキッ…

<https://grapee.jp/226145>

6つの要因をイラストで分かりやすく訴えています。

7. 遅刻癖を本気で治したい人の究極の克服法。心理と病気の密接な関わり。

<http://gjewel.jp/chikoku/>

それほど大げさな内容ではありません。そこから先が問題でしょう。

8. 遅刻癖を【本気で直したい】人がすべき、たった1つのこと

<http://kizasu.com/chikokuguse-naoshitai>

これも少しオーバですが、着眼としてはあります。移動時間をきちんと考えろということです。