上野則男のブログ　№114　2018 年 3 月

▶ **１８歳と８１歳の違い**
結構有名なギャグネタです。面白いですね。

▶ **「ガンバレ！」と「大丈夫！」**
なるほどと思った発見でした。「ガンバレ！」と言ってはいかん、
ということは聞いていましたがその意味が分かりました。

▶ **首都圏の電車の遅延状況**
毎朝、ご不満に思っておられることの実態が分かります。

▶ **オリンピックの成績は**
予想どおりでしょうか？
期待どおりというのは滅多にありませんね。あれば凄い選手です。
今年は３人くらいいました。それ以外はどうなのでしょうか？
数字で解明しました。

▶ **東京マラソン参戦記 第３回**
昨年に引き続き今年も当ってしまいましたので参戦しました。
昨年惨敗のリベンジでしたが、自分の目標は達成しました。
でも完走ではありません。

▶ **それぞれが労働生産性を高めましょう！**
働き方改革は現日本の安全保障に次ぐ重要国家課題です。
ですから喧々諤々あっていいのですが、ピント外れになってほしくないですね。
私のこれからの仕事もある業務の生産性革新に焦点を当てました。
そのあたりのご紹介も含めています。

748　１８歳と８１歳の違い

№114　2018 年 3 月

【このテーマの目的・ねらい】
目的：
- あらためてこういうギャグの楽しさを感じていただきます。

ねらい：
- このネタを考えて楽しい人生を送りましょう。

最近、このネタを書いた紙をくださった方がいました。
ときどき聞いていたりしていたのですが、あらためて見てみるととても面白いのです。その年齢に近づいて身につまされるせいもあるのかもしれません。

元は、２０１６年の初めの笑点だったようです。
落語家の皆さんが発表したものです。

ところでいつも疑問に思っていたのですが、お題はその時に出されて即興で考えているのでしょうか。
いくら優秀な落語家でもそうはうまくいかないでしょう。
やはり事前にお題は出ているのでしょうね。

それはともかく、面白いですね。
いただいた紙には以下の９首が載っていました。

- 道路を爆走するのが１８歳、
  逆走するのが８１歳
- 心がもろいのが１８歳、
  骨がもろいのが８１歳
- 偏差値が気になるのが１８歳、
  血糖値が気になるのが８１歳
- 受験戦争を戦っているのが１８歳、
  アメリカと戦ったのが８１歳
- 恋におぼれるのが８歳、
  風呂で溺れるのが８１歳
- まだ何も知らないのが１８歳、
  もう何も覚えていないのが８１歳
- 東京オリンピックに出たいと思うのが１８歳、
  東京オリンピックまで生きていたいと思うのが８１歳
- 「嵐」というと松本潤を思い出すのが１８歳、
  鞍馬天狗の嵐寛寿郎を思い出すのが８１歳
- 自分探しの旅をしているのが１８歳、
  出かけたまま分からなくなって、
  皆が探しているのが８１歳

私も考えてみました。

- 席を譲ってほしいのが８１歳、
  席を譲ろうか迷っているのが１８歳
  （これだけは順番が逆です）
- 階段を駆け上がるのが１８歳、
  あくまでエスカレータを探すのが８１歳
- 道路で小石を蹴飛ばすのが１８歳、
  小石に蹴躓くのが８１歳
- まだ長い人生と気が長いのが１８歳、
  先が短くて気も短くなるのが８１歳
- 美人の顔を見れない１８歳、
  誰でも美人に見えるのが８１歳
- 東京マラソン、良いタイムで完走目指すのが１８歳、
  何キロまで走れるか試すのが８１歳

今度の東京マラソンの私の抱負です。どうなるでしょうか。

749 「ガンバレ！」と「大丈夫！」

№114　2018 年 3 月

【このテーマの目的・ねらい】
目的：
- 「ガンバレ！」について考えてみましょう。
- 「大丈夫！」について考えてみましょう。

ねらい：
- 上手に使い分けましょう。

先日、野村沙知代野村監督夫人が亡くなりました。
その後のテレビ番組で、いかに野村監督が奥さんに励まされたかが紹介されています。

野村監督の「おい、沙知代！」という呼びかけに対する沙知代さんの最後の言葉は「大丈夫よ」でした。

監督が悩んだりしていると、
夫人はいつも「大丈夫よ」と言ってくれました。
それで監督は「そうか」と安心して前進できたそうです。

励ましの言葉には「ガンバレ！」もあります。
しかし、悩んでいるときに「あなた、頑張りなさいよ」ではダメなのです。

うつ病の人に「頑張りなさい」は禁句と言われています。
ますます落ち込んでしまうのです。

なるほど、と悟りました。
悩んでいるときには「大丈夫よ」が励ましになるのです。

ではガンバレは不要なのでしょうか。そうではありません。
マラソンで走っているとき、過酷なトレーニング等をしているときには、「ガンバレ！」は有効なのです。
精神力を奮い立たせて頑張れるのです。

つまり、物理的な負荷に対しては「ガンバレ！」
精神的な負荷に対しては「大丈夫！」が有効なのです。

オリンピックの練習と試合で言えば、練習中は「大丈夫！」と精神的に落ち着かせ、
試合になったら「ガンバレー！」と応援するのです。練習中に頑張れと言われたら、プレッシャーになりマイナス効果です。

「大丈夫！」と「ガンバレ！」を使い分けましょう。

750 首都圏の電車の遅延状況

№114　2018 年 3 月

【このテーマの目的・ねらい】
目的：
- 首都圏の電車の遅延状況を知っていただきます。

ねらい：
- どう対応するかお考えください。

首都圏の通勤者にとっては興味深い情報が、日経新聞 2018 年 2 月 21 日号に載っていました。

首都圏の電車はどのくらい遅れているものなのかという情報です。「毎日遅れているのではないか」と思っておられる方もおいでだと思います。どうなのでしょうか。

このデータは国土交通省が昨年 12 月に 2016 年度の実績を公表したものです。5 分遅れると遅延証明書を発行することになっているのでその回数を調査したものです。
1 年間の状況を調べたのは初めてなのだそうです。

表 1 をご覧ください。ここにランキングされている路線は通勤日のほとんと毎日遅延しているのです。

表 1　首都圏の遅延の多い鉄道路線（2016 年度）

注：遅延証明書の年間発行回数から算出

順位	路線名	5 分以上の遅延日数／月
1	ＪＲ中央・総武線各駅停車	19.1
2	ＪＲ宇都宮線・高崎線	18.4
	東京メトロ千代田線	
4	ＪＲ中央快速線・中央本線	18.3
5	ＪＲ横須賀線・総武快速線	17.9
	ＪＲ埼京線・川越線	
	小田急線	
8	ＪＲ東海道線	17.4
	ＪＲ京浜東北線・根岸線	
10	ＪＲ常磐線各駅停車	16.8

表 2 で、私鉄路線は成績にはずい分差があります。
小田急線は路線が長いのと周辺人口が大きいのです。
複複線化等も焼け石に水のようですね。

表 2　首都圏の私鉄路線の遅延日数

順位	路線名	5 分以上の遅延日数／月
1	小田急線	17.9
2	東急田園都市線	11.8
3	西武新宿線	10.7
4	京急線	7.1
5	京王線	6.3

表 3 の遅延原因は、乗車時間の超過です。ラッシュで乗り込もうとするのに時間がかかります。駅員さんが押し込むのを手伝ったりしても時間内に発車できません。

ドアに荷物か足などが引っ掛かって閉まったドアを開けたり閉めたりも時間がかかります。「引っ掛かっている人はさっさと対応しろ！」と腹が立ちますね。

表 3　10 分未満の遅延の発生原因

順位	路線名	率（%）
1	乗車時間の超過	47.2
2	ドアの再開閉	16.0
3	設備や車両の故障など	5.7

この表３は、最初の遅延がどこから始まったかです。現在はメトロを含めた相互乗り入れが多くなっていますので、どこかの遅延がたちまち他の路線に影響し、それが遅延を拡大する、という状況が起きます。

私が利用している都営浅草線は、京浜急行線と京成線とが都営地下鉄を中核にして繋がっています。どちらかの遅延で影響を受けてしまいます。
大雪の時もそういうことがありました。

相互乗り入れは、
1970 年に　　155 キロだったのが、
2015 年には　5 倍以上の 880 キロになったそうです。

大幅な遅延の状況は表４です。

表４	３０分以上の大規模な遅延の状況

順位	路線名	30 分以上の遅延日数／月
1	ＪＲ埼京線・川越線	3.5
2	ＪＲ宇都宮線・高崎線	2.5
3	ＪＲ東海道線 ＪＲ横須賀線・総武快速線	2.1

原因は、人身事故、線路立ち入り、火災などが多いそうです。ひととき、中央線は「自殺の名所」というときがありました。長い列車でホームに進入しますので、進入時点では最高速状態です。間違いなく天国に行くことができたのです。

このランキングを見ると、中央線がありませんから、対策を講じたのでしょうかね。

この記事の結びでは、鉄道ジャーナリストの梅原淳氏の言葉を紹介しています。

> ハード面での輸送能力の強化には限界がある。
> 慢性的な遅延解消には時差出勤や在宅勤務の導入促進などソフト面の対策が必要となる。

そのとおりです。ハード的な投資はすべきではないでしょうね。いずれ、人口減になるのですから。

751	オリンピックの成績は予想どおりでしょうか？
№114　2018 年 3 月	

【このテーマの目的・ねらい】
目的：
- ピョンチャン五輪の日本選手の成績の予想と実績がどうだったのかを分析してみます。
- 日本での予想が外れるのはやむを得ないと思いましょう！

ねらい：
- 期待外れになってもがっかりしないように精神力を鍛えましょう？？

ピョンチャンオリンピックが終わりました。
最終的にはメダル獲得数が１３で当期五輪としては、長野を上回る過去最高でした。今回のオリンピックは前半は今一盛り上がりにかけました。

ところが、羽生選手が怪我を押して金メダルを取ってから国民の熱中度が飛躍的に高まったようです。

宇野選手とのワンツーフィニッシュも花を添えてくれました。後半は予想外の好成績もありました。

予想を裏切られる成績が続くと中継も見なくなってしまいます。予想されていて予想どおりの好成績を上げるのは、プレッシャーもあり並大抵の実力ではできません。

そこで、予想と結果がどういう関係になっているか調べてみました。

メダル数だけの予想ではなく、個人の予想を対象にしました。見つかったのは、以下の３種でした。

1. ニューヨークタイムズの金メダル予想。
2. スポーツ・イラストレイテッド誌（米国のスポーツ週刊誌）のメダル予想
3. 日刊スポーツ誌の記者の予想

1.ニューヨークタイムズの金メダル予想

日本の金メダル予想はスピードスケート関係だけでした。

これは参考値ですが、金メダル合計は予想４に対して実績３でした。個人の成績では、予想４に対して的中が２で５割、外れが同じく２で５割です。

予想外で金が、高木菜那選手のマススタートです。
あれはみごとな勝利でした。

いつもだと、最後に負けるのが日本で悔しい思いをしてきました。今回はその逆で、ずっとレースを引っ張ったオランダは悔しかったでしょうね。

ニューヨークタイムズは、総体として他の予想に対して的中率は高いです。

表１	ニューヨークタイムズ紙の予想と結果

種目	選手名	予想	結果	当り	アップ	ダウン
スピードスケート 500m	小平奈緒	金	金	○		
スピードスケート 1000m	小平奈緒	金	銀			○
スピードスケート 1500m	高木美帆	金	銀			○
スピードスケート 団体パシュート	日本女子チーム	金	金	○		
スピードスケート マススタート	高木菜那	—	金		○	
合計		4	3	2		2
的中率（%）			75	50		50
想定外（件）		1			1	
想定外比率（%）		25				

金の予想は的中しやすいのではないかと思われますので、２．と３．についても金メダルだけの予想的中率を見てみました。

そうすると、２．のスポイラも日刊スポーツ誌記者のも、金の的中率は３３％しかありませんでした。３３％だと、「予想はあまりあてにならない」というレベルです。

2.スポーツ・イラストレイテッド誌のメダル予想

表２　スポーツ・イラストレイテッド誌の予想と結果ご参照（→）

予想合計１４個に対して、実績合計は１３でした。

予想の「１４」に対しては、海外メディアはそんな大きな予想をしているぞ！と話題になったものです。

個人別で的中したのはたった２件、小平選手の 500 メートルの金と、高梨沙羅選手のジャンプ銅だけです。
この二人の安定性は特筆ものです。

小平選手の精神力はしっかりしていますね。
出身母体の相澤病院で鍛えられているのでしょうか？

外れは、良い方に外れが３件２１％、悪い方に外れが９件６４％もあります。良い方に外れは、フィギュアスケート羽生選手・宇野選手とスピードスケート団体パシュートです。スケート陣の実力が評価されていなかったのですね。

予想外の成績不振の代りに、想定外の選手がメダルを獲得したのも、以下の５件、メダル予想数１４に対して３６％もあります。

予想は難しいのです。

スピードスケート マススタート	高木菜那選手の金メダル
ノルディック複合 ノーマルヒル	渡部暁斗選手の銀メダル
モーグル	原大智選手の銅メダル
スノボ・ハーフパイプ	平野歩夢選手の銀メダル
カーリング	日本女子チームの銅メダル

期待されたのにメダルが取れなかった選手に対するコメントは、次の日刊スポーツで一括します。

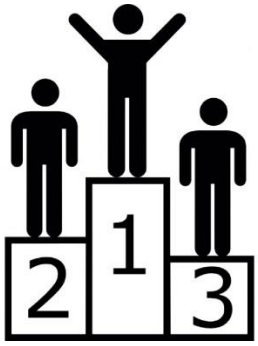


表２　スポーツ・イラストレイテッド誌の予想と結果

種目	選手名	予想	結果	当り	アップ	ダウン
スピードスケート 500m	小平奈緒	金	金	○		
スピードスケート 1000m	小平奈緒	金	銀			○
スピードスケート 1500m	高木美帆	金	銀			○
金だけの小計		3	1	1	―	2
金だけの予想的中率			33	33		67
スピードスケート 団体パシュート	日本女子チーム	銀	金		○	
スピードスケート 1000m	高木美帆	銀	銅			○
スピードスケート マススタート	高木菜那	―	金		○	
フィギュア スケート	羽生結弦	銀	金		○	
スノーボード スロープスタイル	鬼塚雅	銀	19			○
ノルディック 複合ラージヒル	渡部暁斗	銅	5			○
ノルディック 複合ノーマルヒル	渡部暁斗	―	銀		○	
フィギュア スケート	宇野昌磨	銅	銀		○	
ジャンプ	高梨沙羅	銅	銅	○		
モーグル	堀島行真	銅	11			○
モーグル	原大智	―	銅		○	
スノボ・ ビッグエア	岩渕麗楽	銅	4			○
スノボ・ ハーフパイプ	平野歩夢	―	銀		○	
スピードスケート 500m	郷亜里砂	銅	8			○
スノーボード スロープスタイル	国武大晃	銅	26			○
カーリング	日本女子チーム	―	銅		○	
合計		14	13	2	3	9
的中率（%）			93	14	21	64
想定外（件）		5			5	
想定外比率（%）		36				

3. 日刊スポーツ誌の記者の予想

表３　日刊スポーツ記者の予想と結果ご参照（→）

予想合計２２個に対して、実績１３個で５９％です。

全体でいくつのメダルを取るかの予想ではなくて、
この選手のメダル期待は何か、ということでの予想
ですから、当然総数は多くなります。
予想どおりの金は、羽生選手と小平選手の５００メートル、団体パシュートの３件です。この人たちの優れた実力は当然ですが、精神力は抜群ですね。

予想どおりの銀が宇野選手です。宇野選手も強いですね。

良い方に外れは１件、マススタートの高木菜那選手です。

予想は順当で、高木選手の作戦勝ちです。こんなにスカッとする日本選手の戦いぶりを見るのは久々の気がします。

悪い方に外れが、１７件、７７％もあるのです。
これが「期待してテレビを見てガックリ」というモトです。

予想するのが日本人の場合は、期待が入りますからどうしてもこういう結果になるのです。

冷静に客観的に予想するのでは白けますからこの傾向はやむを得ません。ですから「金メダルの期待がかかる」とか「メダルの期待がかかる」などというマスコミのセリフは話半分に聞けば良いのです。

７７％という数字だと話半分どころではありません。
この日刊スポーツ誌記者の予想の強みは、想定外が２件しかないことです。

さすがに国内で、良く状況を把握しているからです。

それでもの想定外になったのが、カーリングの銅メダルと原大智選手のモーグル銅です。
カーリングは、「気合で勝った」という感じですね。モーグルは一発勝負に強い選手が勝つのでしょう。
メダルが期待されたのに惜しくも４位が二人です。
（スノボ・ビッグエアの岩渕選手、フィギュアスケートの宮原選手）宮原選手はずい分期待されていたので、悔しかったでしょうね。

惜しくも５位も３人もいます。表をご覧ください。
惜しくもではなく、かなり落ちた選手もいました。
最高の落差は１６ダウンです（銅だったのに１９位）。

ここではあまり目立ちませんが、ジャンプはたいへんでした。強い風の影響で番狂わせもだいぶあったのではないでしょうか。

あの状態を見ていると今回のジャンプは実力のみでなく、運もなければ勝てないということだったようです。
葛西選手も運に恵まれれば上位もあったかもしれません。残念でした。

皆様の予想と結果はどうでしたか、
東京五輪もほどほどに期待してテレビなどを見ましょう。

表３　日刊スポーツ記者の予想と結果

種目	選手名	予想	結果	当り	アップ	ダウン
スピードスケート 500m	小平奈緒	金	金	○		
スピードスケート 1000m	小平奈緒	金	銀			○
スピードスケート 1500m	高木美帆	金	銀			○
スピードスケート 団体パシュート	日本女子チーム	金	金	○		
ジャンプ	高梨沙羅	金	銅			○
スノボＨＰ	平野歩夢	金	銀			○
ノルディック 複合ラージヒル	渡部暁斗	金	5			○
ノルディック 複合ノーマルヒル	渡部暁斗	金	銀			○
フィギュアスケート	羽生結弦	金	金	○		
金だけの小計		**9**	**3**	**3**	**—**	**6**
金だけの予想的中率			**33**	**33**		**67**
モーグル	堀島行真	銀	11			○
モーグル	原大智	—	銅		○	
スピードスケート 1000m	高木美帆	銀	銅			○
フィギュアスケート	宇野昌磨	銀	銀	○		
スケート マススタート	高木菜那	銀	金		○	
スピードスケート 3000m	高木美帆	銅	5			○
スノーボード スロープスタイル	鬼塚雅	銅	19			○
ジャンプ ノーマルヒル	伊藤有希	銅	9			○
スピードスケート 500m	郷亜里砂	銅	8			○
スキーハーフパイプ	小野塚彩那	銅	5			○
ショートトラック 5000 リレー	日本男子	銅	7			○
スノボ・ビッグエア	大久保勇利	銅	18			○
スノボ・ビッグエア	岩渕麗楽	銅	4			○
フィギュアスケート	宮原知子	銅	4			○
カーリング	日本女子チーム	—	銅		○	
合計		**22**	**13**	**4**	**1**	**17**
的中率（%）			**59**	**18**	**5**	**77**
想定外（件）		**2**			**2**	
想定外比率（%）		**9**				

752	東京マラソン参戦記第３回
№114　2018 年 3 月	

【このテーマの目的・ねらい】
目的：
- 目標の実現を妨げる問題点があればトコトン究明して対策を取るべきという事例をご紹介します。
- 困難に打ち克つには精神力が極めて重要ということを再認識した事例をご紹介します。

ねらい：
- お好きなようにお取りください。

恥ずかしげもなく 2018 年 2 月 25 日東京マラソンに参加してきました。昨年に引き続き抽選に当たったのです。今回は過去最長のハーフマラソン地点越えを達成しました。以下に問題解決のテーマとしてご報告したいと思います。

その前に記録のご紹介です。
▶　今回の参加者数‥‥３５，９１１人
▶　完走者数‥‥‥‥‥３４，５７５人
▶　完走率‥‥‥‥‥‥９６．３％
　前年比０．３ポイント改善（マラソン日和だったせい）
▶　落後者‥‥‥‥‥‥１，３３６人しかいないのです。
　その中の一人に入ってしまいました。

沿道の応援者は１３０万人超だそうですが、ボランティアの多さにもビックリです。何万人かでしょうね。
正式のボランティアだけで１１，０００人でした。

３回の記録			
	2013 年	2017 年	2018 年
５キロ	**４０分３８秒**	**４２分３１秒** ▶ 調子は悪くなかったのに服装が重かったか？	**４５分２７秒** ▶ 写真を撮ったりしなかったのに遅かった。
１０キロ	**４６分５２秒** ▶ ７～８キロで膝痛発生 ▶ だましだまし走り	**４７分５７秒** ▶ ギリギリ通過	**４２分４７秒** ▶ ２分半残しで通過
１５キロ	**５３分５３秒** ▶ この間ほとんど歩き	**計測なし** ▶ 膝の治療しながらで遅れ。 ▶ １５キロ直前で収容	**４５分２３秒** ▶ ２分残しで通過
２０キロ			４８分２１秒 ▶ 必死で通過
最後	**１５キロ地点**	**１４．８キロ地点**	**２３キロ地点** ▶ ゆっくり走っていたら収容された

2013 年も 2017 年も膝痛でギブアップでした。
初回は、何の備えもなしでしたので痛みと共に終りでした。

これに懲りましたので２回目は、事前にサロンシップのような塗り薬を塗りさらに、途中でも痛くなると立ち止まって塗るようにしました。
ところがこの方法では、すぐに効かない上に、治療をする時間がロスになります。昨年は１０秒の差で１５キロ直前でバスに収容される無念を味わいました。

そこで今年はたまたま膝の屈伸運動を丁寧にすることを覚えましたので、毎日毎日屈伸運動をしました。レース前にも十分しました。混んでいる列の中、女性の間に屈んでやりました。今年になってから、スクワットも朝晩３０回やりました。それ以外に、貼り薬を足の痛くなりそうな箇所のすべてに貼りました。フェイタスとかサロンパスハイといったものです。

膝の両脇（ここにはサポーターも着用しました）、ふくらはぎ、太ももの前部分、腰、全部で１７枚くらいです。
これが効いた証拠は、レース終了後に腰から足の先まで、貼り薬を貼った箇所は痛くならず、貼っていないところが痛くなりました。

またの機会のために書いておきます。すねの中側（両足）、太ももの内側（これも両脚）、その股関節近くまでが拡張対象です。

収容バスで一緒になった女性が、膝と股関節の痛みでギブアップと言っていました。今度は股関節にも気をつけようと思いました。どうすればよいのでしょう？

ともかく貼り薬は成功でした。途中膝痛には襲われませんでしたから。ではなぜギブアップかというと体全体の疲労感です。

それでもすぐにはギブアップしなかったのは目標があったからです。今回は昨年までのリベンジで、２０キロを目標にしました。「何としても２０キロまでは行く」と誓ったのです。

今回も１０キロ地点辺りから、「バスに収容されないためにはここが最後です」の合図の金色の風船を持った一陣（完走サポートランナ―と言います）に追いつかれました。

▼これは去年の写真です▼

その時「くそ、収容されでれてたまるか」と歯を食いしばって前へ出ました。こうして２回ほど切り抜けました。精神力って結構いけるものです。

もう一つの目標意識もありました。

それは、大学時代の友人との約束です。
「今度一緒に青梅マラソンを走ろう」と言っていたのです。所属する運動部で彼と私が走るのが好きな学生でした。当時は市民マラソンは青梅マラソンくらいしかなかったのです。
その約束を果たさないうちに彼は早逝してしまいました。
途中「おーい、T、頑張るぞ！」とかけ声をかけながら走ったのです。大きな声を出しても周りは気にしません。
人のことなど構っていられないのです。

私の家内は彼の縁で知り合ったのです。大恩人です。状況がよければ完走したかったのですが、現実はそんなに甘いものではありませんでした。実は一般的に、長距離のレースでは、練習で走った距離以上には行けないものだそうです。私は過去、市民マラソン等の５キロレースには芦屋市とか品川区とか何度も走ったことがありましたが、最高は

２７キロでした。

その２７キロは、３０歳頃に、当時の芦屋の独身寮仲間で琵琶湖一周をしたのです。レースではありません。
それからすると、２３キロは上出来かと自己満足です。

栄養補給の対策もしました。現在、脱肉食をしているのですが、１週間前くらいから、脱肉食を解除してソーセージとかを食べました。
あと、アミノ酸やアルギニンとかのゼリーもレース前やレース中に飲みました。

ご参考までに、トイレのこと。トイレはスタート地点だけでなく、途中にもたくさんあります。しかしどこも行列です。男性も。

それからすると、トイレに行きたくなった人はその時点でレースはほとんどギブアップです。挽回不能でしょう。
少なくとも私のスピードではそうです。

私はレース前に新宿駅で済ませた後はまったく催しませんでした。レース後しばらくしてから行きました。７時間はもったことになります。寒かったのに汗びっしょりでしたから、そちらで出たのでしょうね。

それ以外の「完走」に対する改善点は、写真です。
昨年はずい分写真を撮りました。時間のロスを避けるため今年は、スタート前と自分のゴールのときだけしか撮りませんでした。

１５キロ地点浅草まで応援に来ていた家族３人の写真も撮り忘れるくらいでした。これは残念です。取った数少ない写真をご紹介します。

スタート前、梅が満開でした。

スタート地点です。号砲から２０分近くたっています。私の組はいちばん最後からスターです。

中間点です。応援でいた方が親切にもシャッターを押してくださったのです。「みんなが一つになる」
というキャッチフレーズのこういうイベントは良いものですね。寒かったので首にマフラーを巻いています。

最後の２３キロまで走ったという証拠の写真です。このあたりになると、ランナーはまばらです。前にいるのは女性ですが、女性のランナーは多かったです。

終わってからの「祝勝会」です。孫が作ってくれた金メダルでです。二人ともボケていますね。

追記：
今日は２月２８日、レースから３日後ですが、筋肉痛も取れ、今日から毎朝のジョギングを再開しました。

753	それぞれが労働生産性を高めましょう！
№114　2018 年 3 月	

【このテーマの目的・ねらい】
目的：
- 日本の労働生産性が低い状況を再確認します。
- 労働生産性を高めるカギを確認いただきます。

ねらい：
- 対象業務の生産量を把握することがそのカギなのですが、今までできていなかった生産量の把握を実現する事例をご研究いただきます。
- お一人お一人が何らかの形で日本の労働生産性改善に力をお貸しください。

1　プロローグ

現在、国会でもめていることがあります。裁量労働制を巡っての与野党の攻防です。このもめごとの元が実にお粗末なのです。

厚生労働省が作成したデータ「裁量労働制の従事者が、一般の残業労働制の従事者より残業時間が短い」というものです。

両者の時間の計算方法がいい加減であるということなのですが、そもそも比較するなら、同じ業務の人を比較すべきです。違う職種の人を比較して意味があるとは思えません。

安倍総理もこのデータについては四の五の言わず謝ってしまいました。厚生労働省のお役人様は、上から下までこんな低レベルなのでしょうか。

2　日本の労働生産性の低さ

そもそも、このもめごとは、働き方改革関連法案の審議中に起きたものです。

この法案は、
- ▶ 日本の労働生産性は先進国中最下位である。
- ▶ 異常残業の結果で犠牲者が出ている

ということの改善を狙いにしたものです。

日本の労働生産性の低さとその対策につきましては、当ブログでも再々取り上げてきました。

2015.11.2	「どうすれば世界一低い労働生産性を高められるか！」
2017.3.31	「働き方改革、同一労働同一賃金の実現方法は？」
2017.5.30	「なぜ、残業はなくならないのか、なぜ日本の労働生産性は低いのか？」

ここでは、以下の点だけ再確認しておきます。

国の労働生産性が低いのは、売上高に対して労働時間が長いからなのです。その原因として考えられる一つは、中小商店・工場の個人企業の多さです。

総務省統計局のデータでは、日本の個人企業がこれだけあるのです。

	全企業	個人企業	個人企業の率（%）
企業数	413 万	218 万	５３％
従業者数	5,349 万人	**634 万人**	**１２％**
売上	1,326 兆円	**28 兆円**	**2.1%**
付加価値	245 兆円	12 兆円	4.7%
付加価値率	１８％	４２％	

個人企業の従業者は 1 社 3 人程度ですが、この人たちは効率が悪くても労働は売上と直結していますから我慢して働いているのです。

個人企業以外でも、サービス業等の売上効率の悪い産業の従事者が多いことが日本の労働生産性を低くしています。

3　労働生産性を高める方策

労働生産性を高めるには、当然ながら、時間当たりにこなす仕事量を増やす必要があります。人間の能力には幅があって、頑張る時とそうでない時は仕事のスピードが大きく違います。

これは有名なホーソン実験で証明されたことですが、皆様も毎日のようにこういう経験をされていませんか。
起床してから家を出るまでの出勤準備です。急ぐと 30 分でできることが、ゆっくりすると 1 時間かかります。

その気になると、早く仕事ができる例を以下にご紹介します。原著は 40 年前に書かれたラッセル・エイコフの「問題解決のアート」のものです。

> 小型精密部品を製造しているある会社は、完成品の検査員として数多くの女性を雇っていた。これらの女性は、彼女達の出来高とは無関係に一定の日給を支払われていた。
>
> 彼女達の生産性はかなり低下し、同時に、まちがって合格としたり不良品としたりした品物の数も増加しつつあった。
>
> 生産性を増加させることとミスを減らすことを期待して、この工場の経営者は、もし彼女達の出来高が以前に達成していた水準までもどったならば、以前よりも、かなり多くの賃金を稼ぐことができる歩合制の報酬制度を提案した。
>
> ただし、この制度では、もし彼女達がこの時点での水準を維持したとすると、彼女達の稼ぎは減ることになるという制度であった。女性達は、この提案を即座に拒絶した。
>
> その工場経営者は、この返答に驚いたがそれ以外の策を思いつかなかった。
>
> 彼はたまたまこの工場で、この問題とは無関係の別の問題の研究にとり組んでいた外部の研究グループに助けを求めた。
>
> 研究者達は、女性達のほとんどが結婚しており、彼女達の夫は仕事を持っていて、家族が生活するには困らない額のお金を稼いでいることを知った。
> 女性達は、欲しいけれども実際になければ困るという

ほどでない商品やサービスを、買うために必要なお金を稼ぐために働いていたのだった。

これらの女性は彼女達の夫と同じくらい稼ぐと、夫の持っている一家の大黒柱としての自尊心を脅かすことになるであろうと信じていたので、夫と同じほどは稼ぎたいとは望まなかった（これは、ウーマンリブ運動が行われる前の話である）。

このように、彼女達はこれまで稼いでいた額よりも多くを稼ぐことは決して望んでいなかったのである。

その上、のんびりしたペースで神経をとがらせずに働くことで、退屈で単調な仕事にある種のくつろぎを得つつ、仕事をしながら同僚とおしゃべりすることができたのであった。

さらに重要なことは、女性達のほとんどが就学児童を持っており、子供達が学校から帰宅したときに家で迎えてやれないことに対して、非常に罪悪感を持っているということを、研究者達は発見した。

子供達は自分で自分の身の回りのことをしなければならないので、このことが母親達の心配の種であった。

そうでなければ、誰か他人に世話をしてもらうかだった。このことはまた、人に子供達の世話を押しつけているという気持の負担を母親達に感じさせていた。

どちらにしても、女性達はこのような不愉快で罪悪感を起こさせる状況を生みだした原因は会社にあると思い込んでいた。

研究者達がこのことを知ったとき、彼らはひとつの新しい奨励システムを設計した。ある“正当な１日の仕事量”―正しく検査された品物の数―が具体的に決められた。

それは検査員の女性達が以前に達成していた出来高の最高水準に置かれた。

そのかわり女性達には、決められた出来高に達したときにはいつでも仕事を終えて家へ帰ることが許され、また、それ以上は、彼女達が働きたいと望む時間まで、必要生産高に余裕のある限り、出来高払いで仕事を続けることができるようにした。

女性達は、この提案を熱烈に受け入れた。
彼女達の検査の速さは 2 倍以上になり、子供達が学校から帰ってくるのを迎えるのに十分間に合う時間に工場を退社した。ミスは減り、満足感は増えた。

この例の場合、従業員は能率を上げて高い給与を受け取る者と早く退社する者とがでています。その選択ができるのです。自分に成果が返って来るなら頑張るということです。

これとは逆の現象ですが、ゆっくり仕事をすると残業代が多く貰えるという点が、残業代方式の難点です。
そこで、ＳＣＳＫ殿では経営者の大英断で、残業を減らすように各人に努力を要請しますが、給与が減るのは個人にとってのマイナスなので、見做しで残業代相当を支給することにしました。
日本電産の永守社長もそうすると発言されています。

4 生産性を高める方策の根源

個人企業の主人・個人事業主の例を見ても、エイコフの事例を見ても、朝の出勤準備でも自分の努力が自分に返ってくるようになっているのが一番の対策です。

その点からすると、前掲のＳＣＳＫ殿の残業代対策は過渡的なもので、本来は、個人個人の成果を把握して給与に反映させる成果給制度がゴールです。

それには、個人個人の働きの成果を目に見えるようにする必要があります。ところが仕事によっては、個人の成果が測れない業務も多くあります。

裁量労働制の対象にするのは、成果が測れる仕事です。

日本の今後の進め方としては、順次成果を測る方法を実現していけばよいのです。
その点につきましては、前掲の「働き方改革、同一労働同一賃金の実現方法は？」に私見を述べました。

成果が測れない仕事は、代替策を考案しなければなりません。以下にその例をご紹介します。

5 事例研究「変更管理業務における生産性改善」

ここで、私が現在関わっているソフトウェア変更管理業務（先日まではエンハンス業務と称していました。一般にはソフト保守業務や維持管理業務と言ったりしています）の生産性を把握する方法についてご紹介します。

（１）一般的な変更管理業務の契約形態

一般的には、労働生産性＝生産量（＝成果）÷作業時間ですからここでは、成果のことを生産量と称します。

一般にソフトウェアの開発業務は、発注者の提示する開発要件に対して受注者が個別に見積りをして（多くの場合はコンペ）、受注すると開発に入る、という方法をとります。

ところが、変更管理業務は、大小さまざまな規模のものがあります。大きな規模のものは開発業務と同じように、個別見積りをして開発に入ります。

しかし、小さな案件は、一々そのような手順を踏むと時間がかかってしまいます。

そこで一般的にどうしているかというと、前年度実績を基に次年度の定常的変更管理業務の量を見積り、受注者にそれが可能な要員の人数の確保を要請します。

それを人月契約と言います。この確保された生産量の枠で順次発注して埋めていくのです。
定常的規模を超えるものが発生した場合は個別見積りをしてその枠外で対応します。

（２）一般的な変更管理業務の契約形態の問題点

この方式の生産性管理上の問題は何だと思われますか？

受注側で作業効率を上げるインセンティブが働かない、という点です。急いで仕事をしても次の仕事が来るだけです。

仕事(成果)に対してお金をいただけるのではないのです。

だったら、マイペースで仕事をするでしょうね。失礼ながら、中国人のマインドならそうでしょう。ところが、日本人はまじめで仲間・お客様を大事にします。一生懸命仕事をするのです。

この理屈に合わない人月契約制度が成り立ってきたのは、日本人の国民性のおかげだと私はみています。

しかしながら、その国民性もそこまでで、業務の実施方法を改善して楽をしようというところまでは回りませんでした。

その結果、ほとんどの企業の変更管理業務は、個人の工夫レベルの改善を除いてはほとんど改善がなされることがなく、30 年間～40 年間旧態依然のままという状況です。

なぜそうなっているのでしょうか。
それは、変更管理業務の生産量を把握する方法がなかったからなのです。それで便法を編み出したのですね。

発注側のニーズ	受注側のニーズ
・すぐに仕事に着手してほしい	・要員枠の仕事を保証してほしい

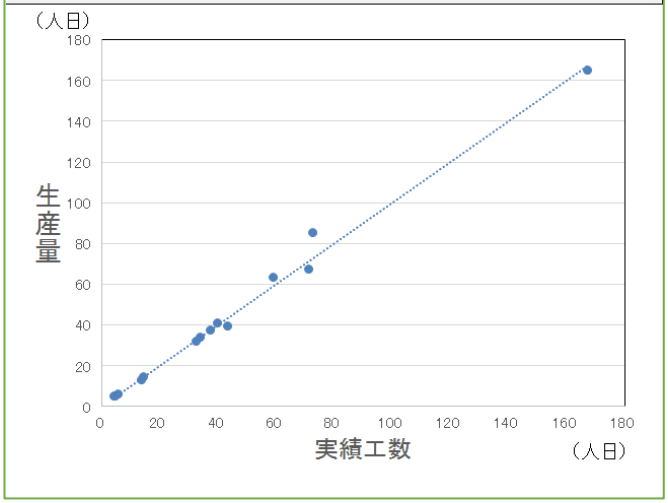
（３）変更管理業務の生産量の把握方法の発見

ところが、変更管理業務の生産量を把握する方法が見つかりました。

発見（開発）したのは当社ですが、生産量を把握する方法として開発したのではなく、迅速簡便な見積り方法として開発されたものです。

この方法の詳細はここでは省略させていただきますが、以下のグラフのように、（見積り）生産量と実績工数の相関が極めて高いのです。
したがって、この生産量を変更管理業務の生産量として使うことには妥当性があります。

生産量と実績工数の関係（グラフ）



（４）変更管理業務の契約方法の変更

そこで、従来の人月契約方式に変えて以下のような契約にすることを関係各位にご提案中です。

	人月契約方式	生産量契約方式
契約形態	準委任契約	請負契約
次年度の契約金額の基礎	前年度の実績人数	前年度の総生産量
次年度の契約金額	前年度分に対して次年度の案件予想をして加減する。	前年度分に対して次年度の案件予想をして加減する。

請負契約にする理由は、生産量に対して実施責任を持ち、そこにどれだけの工数人月を投入するかは受注側の裁量にするためです。
生産性を改善すれば受注側の利益になります。

これは、４．生産性を高める方策の根源で述べた原理に適っていることです。

（５）変更管理業務の契約方法変更の利点

この方式にする利点は、以下の点が考えられます。
すべては、自己責任性を明確にする効果です。

発注側の利点	受注側の利点
・受注側の生産性改善努力によって、変更管理案件の処理の迅速化、高品質化、低コスト化が実現できる。 ・運営方法によっては、発注側要員の能力向上が実現する。	・生産性改善によって、お客様満足度の向上、収益改善、要員の意欲・能力向上が実現する。 ・「自分の努力が報われる」ということは人生の喜びです。

（６）変更管理業務の契約方法変更の課題

ところが、この方式の実現はそう簡単にはいかないのです。
この方式のご紹介をしました 2 月 22 日の研究セミナでも、多くの課題が提起されました。

- ▶ この生産量算定方式の信頼性は大丈夫か
- ▶ 前年度の生産量実績を把握することはできるのか
- ▶ 前年度実績を基に次年度実績をどう見積るのか
- ▶ 前年と状況が変わった時はどうなるのか

等々

永年実施してきた方法に対して、
「この方式が良いからどうですか」と言われても
そう簡単に「そうですか」と言えるものではありません。

上記の課題に対する解決策案は用意されています。

これから有志とご一緒に素晴らしい地平を目指して課題解決に邁進してまいりたいと思っています。

ご希望の方はどうぞお声かけください。お待ちしています。