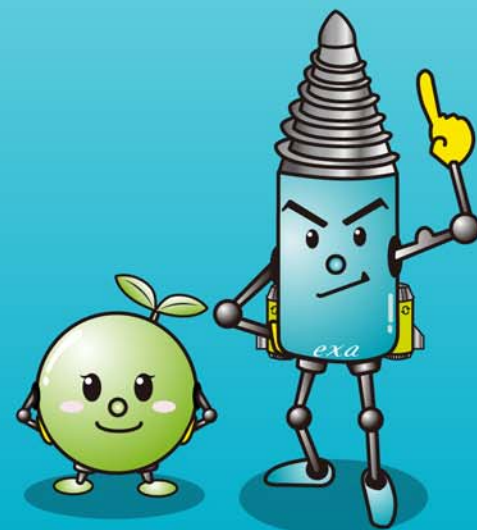




エクサ女子の生活術(業務効率化編、家事編)

e-ハーモニー2012



目次

- e-ハーモニー紹介
- エクサ女子の日常
 - 朝の工夫
 - 通勤時間
 - オフィスで
 - 家事あれこれ
 - 育児時短のために
- 最後に



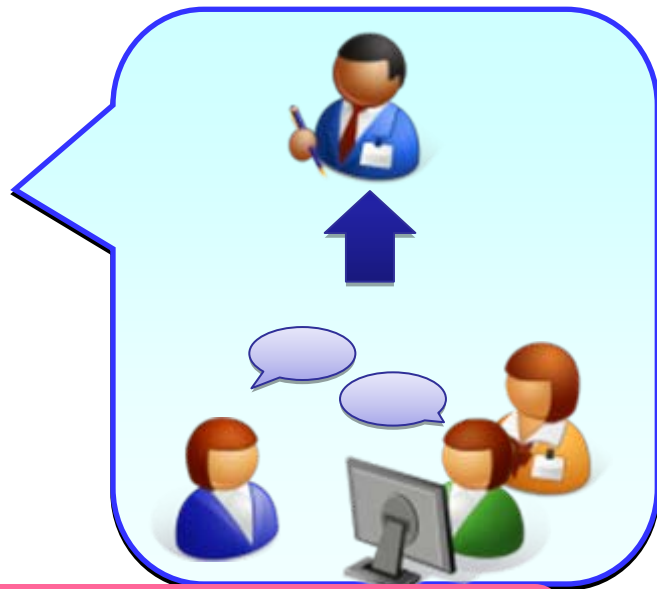
2007年に全社タスクとしてe-ハーモニーを発足

目的

- ☀️ 明るく元気な職場づくり(組織活性化)
- ☀️ 女性の活躍推進

活動

- ・大水前社長をタスクオーナーとし、ボトムアップの活動を展開
- ・各事業部から、部署長に推薦された**女性社員**がメンバー



e-ハーモニーフォーラム
の開催

各種制度の充実



- **制度拡充**

- 一時勤務短縮（育児）（未就学 → 小学3年）
- 看護休暇制度の導入（小学3年まで）

- **制度活用促進**

- 育児休職者へのPC貸与、両立支援ガイド作成
- 男性の育児休暇取得 **くるみん(※)取得**

- **女性の活躍支援**

- 採用活動参加で女性社員比率増加
- 女性管理職/スペシャリスト認定受験率増加



※厚生労働大臣に「次世代育成支援対策に取り組んでいる企業」と認定された企業が利用できる愛称



2012年の活動では

女性だけでなく、もっと多くの社員に
活動内容を知っていただきたい！

全社員を対象とし、e-ハーモニーの活動をご紹介

部署毎にキャラバンを開催！

*キャラバン各部署のミーティングにお邪魔してご説明すること



変化しよう！Next Stage

女性だけでなく、もっと多くの社員に
活動内容を知っていただきたい！

全社員を対象とし、e-ハーモニーの活動をご紹介

部署毎にキャラバンを開催！

*キャラバン各部署のミーティングにお邪魔してご説明すること





すっきり目覚める工夫

- 起きたい時間までに徐々に部屋が明るくなるあかり
- 眠りの浅い時間に起こしてくれる時計
- 質の高い眠りを目指して自分にあった枕やマットレスの情報交換
- 睡眠時間の確保を心がけてできるだけ規則正しい生活を



朝食もお弁当もすばやく用意

- **調理は朝派？夜派？ 1日1回まとめて料理**
- **お弁当は晩御飯の後に用意**
- **前日におにぎりを作っておいて楽々朝ごはん**



女子の朝仕度



・時短メイクは忙しい人の常識

化粧水＋乳液＋美容液 = オールインワンジェル
化粧下地＋日焼け止め＋ファンデーション = BBクリーム
お湯でメイクが落ちる化粧下地でメイク落としも時短
ミネラルファンデーションはクレンジングいらず

・ワーキングマザーの装い

動きやすく洗えるスーツや疲れな靴



帰宅に備えて

- お掃除ロボットに任せて気持ちよく帰宅
- 炊飯も洗濯も帰宅にあわせて終了



エクサ女子の工夫 通勤時間



電車も車両も選んで快適

- 乗り換えに便利な車両はどこか？
- 乗る電車で開く扉が変わる場合も
- 1本待って座るべきか？
1秒でも早く改札を抜けるか？



スマートフォンでお買い物

- ネットスーパーならその日欲しいものが
帰宅時まで届く
- 生協で重いお米、日用品も玄関先まで
- お酒を時間帯指定で注文、瓶ビールは瓶の
回収でゴミ出しいらず



学校のプリントや郵送で届いた書類をチェック

- **面談の日程調整や予防接種のスケジュール調整
手帳やスマホに登録**



思いついたら会社へメール

- ・ふと思いついたり思い出したことをいつでもどこでも会社メールへ



エクサ女子の工夫 オフィスで



早く出社し早く帰宅

- ・フルタイムでもフレックスを利用して
早帰り



- ・早く来れば自分だけの仕事をする時間ができる
- ・エレベータにもすぐ乗れる



エクサ女子の工夫 オフィスで



昼休み活用法

- **お弁当持参で買いに行く時間と手間を省く**
- **時短ならe-ラーニング、目標管理は昼休みに**
- **おしゃべり、情報交換でリフレッシュ**



社内のサービスを有効活用

- BYODは呼び出しや出張の味方



社内のサービスを有効活用

- ・ 技術推進部門のサービス ESEC Collaborationのちょっと変わった使い方

exa EXA CORPORATION 日本 IBM & JFE グループ
統合型ソリューションプロバイダー
株式会社 エクサ

search kumamatsu@exa-corp.co.jp としてログイン中 | ログアウト | ユーザ設定 | ヘルプ/ガイド | Trac について

Wiki | タイムライン | ロードマップ | リポトリブラウザ | チケットを見る | チケット登録 | 検索 | カレンダー | ガントチャート | Project L

スタートページ | ページ一覧 | ページ履歴 | 最終更新

開発共通サーバ へようこそ！

旧 NKK（日本鋼管）の造船部門の流れを汲み
今や数少ない造船設計知識を保有する Sler として
IT 活用によるスマートな船舶を実現します。



Trac+Subversion を利用し、プロジェクトの見える化を支援します。

【新着情報】

チケット	登録	概要	優先度	報告者
#29	5 週	5130686226	普通	natsuki-enomoto@...
#7	3 か月	5130482211	普通	natsuki-enomoto@...

1. サイト利用方法

本サイトの利用手順などを掲載していきます。至近では、TOPメニューの「Wiki=本ページ」と「リポトリブラウザ=ファイル共有」の機能のみを使用し、段階的に「チケット=課題管理」や「ロードマップ=マイルストーン」などの機能を活用していきます。なお、リポトリブラウザに格納したファイルは、Web経由で閲覧できる他、TortoiseSVNを導入することにより、ローカルPC上のフォルダと同期させることが可能です。TortoiseSVNの導入・操作手順については、下記URLにて参考情報が公開されていますので、是非ご活用ください。



社内のサービスを有効活用

- ・ 技術推進部門のサービス ESEC Collaborationのちょっと変わった使い方

説明: B I A [Icons]

EXA COR

分類: **見積起票**

優先度: 緊急

マイルストーン: [Dropdown]

コンポーネント: A機能

バージョン: [Dropdown]

キーワード: [Text]

関係者: [Text]

進捗率(%): [Text]

開始予定日: [Text]

終了予定日: [Text]

開始日: [Text]

終了日: [Text]

担当者: [Text]

1. サイ

このチケットにファイルを添付します。

プレビュー **チケットを登録する**

Notes: チケットについての情報は TracTickets を参照して下さい。



社内のサービスを有効活用

- 技術推進部門のサービス ESEC Collaborationのちょっと変わった使い方


 日本 IBM & JFE グループ
 統合型ソリューションプロバイダー

{1} 未解決チケット (13件のマッチ)

- 全コンポーネント、全バージョンの未解決チケットを優先度順に表示します。
- 優先度別の色付けを行っています。

Ticket	概要	コンポーネント	バージョン	マイルストーン	分類	担当者	ステータス	登録日
#35	1130633969 JAMSTEC	検収(GLORY)		04_受領確認	発注完了	r...@exa-corp.co.jp	accepted	2013/
#41	97W0000347 JAMSTEC	検収(GLORY)		04_受領確認	発注完了	r...@exa-corp.co.jp	accepted	2013/
#42	2130744144 トヨタ紡織 Citrix	見積要求 (RFQ)		01_見積合意	見積検討依頼	r...@exa-corp.co.jp	accepted	2013/
#43	1130734193	見積要求		01_見積合意	見積要求	山崎さん	new	2013/
#24	6060002109 業務委託	検収(GLORY)		04_受領確認	受領確認	r...@exa-	accepted	2013/

本サイトの利用手順などを掲載していきます。至近では、「TOPメニューの「Wiki=本ページ」と「リポジットブラウザ=ファイル共有」の機能のみを使用し、段階的に「チケット=課題管理」や「ロードマップ=マイルストーン」などの機能を活用していきます。なお、リポジットブラウザに格納したファイルは、Web経由で閲覧できる他、TortoiseSVNを導入することにより、ローカルPC上のフォルダと同期させることが可能です。TortoiseSVNの導入・操作手順については、下記URLにて参考情報が公開されていますので、是非ご利用ください。



社内のサービスを有効活用

- ・ 技術推進部門のサービス ESEC Collaborationのちょっと変わった使い方

本サイトの利用手順などを掲載していきます。至近では、「TOPメニューの「Wiki=本ページ」と「リポソリブラウザ=ファイル共有」の機能のみを使用し、段階的に「チケット=課題管理」や「ロードマップ=マイルストーン」などの機能を活用していきます。なお、リポソリブラウザに格納したファイルは、Web経由で閲覧できる他、TortoiseSVNを導入することにより、ローカルPC上のフォルダと同期させることが可能です。TortoiseSVNの導入・操作手順については、下記URLにて参考情報が公開されていますので、是非ご利用ください。



業務共有と整理整頓

- 机の周囲の整理整頓
- 書類はファイルしていつでも引き継げるように
- シュレッダー行き書類は退社時にまとめて廃棄



退社15分前は報告の時間



- 本日のまとめと報告の時間
- 子供の病気だけでなく自分の体調不良にも備えます
- 定時退社できることに感謝して





夕食作りの時短術

- 帰ったらキッチン直行、座らない、着替えない
- 野菜はまとめて切っておく、またはカット済み野菜を活用する
- 多めに作って小分けに冷凍、お弁当や後日の1品
- あまったおかずでリメイク料理 煮物をコロツケに
- 時短調理器具 圧力鍋、保温鍋
- 献立はアプリを活用
献立に迷ったらクックパッド“簡単”で検索
3分クッキングのアプリはレシピが満載



平日の家事

同時進行 夕食 作って食べて後片付け
風呂 掃除して湯張りして入る
洗濯 洗って干してたたんで仕舞う

頼りになる家電

- 乾燥機付洗濯機
- 食洗機と食洗機対応の鍋や食器
- 高出力オーブンレンジ
- ピピットコンロ、グリル



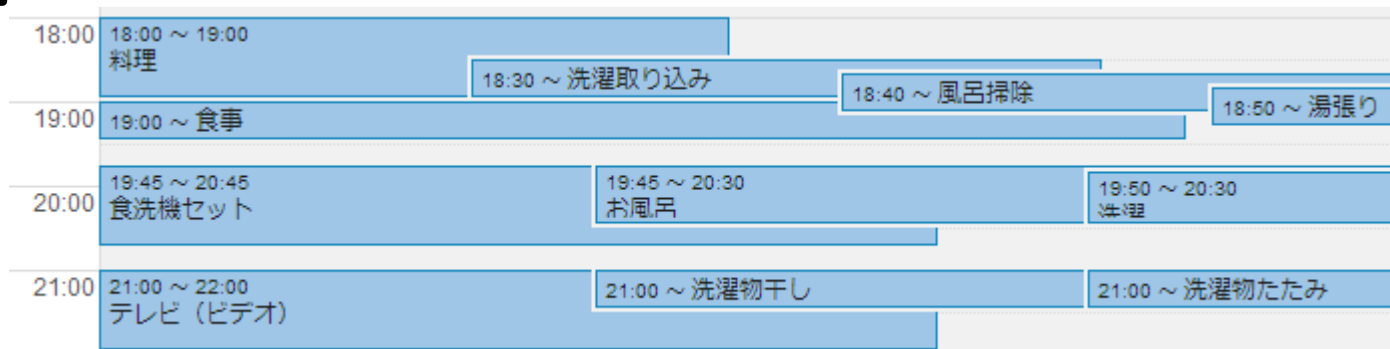
家事はみんなで

- 子供にできること 洗濯物を畳んだりペットの世話
- 夫婦で分担 洗濯、夕食の片付け



平日の家事

同時進行



頼りになる家電

- 乾燥機付洗濯機
- 食洗機と食洗機対応の鍋や食器
- 高出力オーブンレンジ
- ピピットコンロ、グリル



家事はみんなで

- 子供にできること 洗濯物を畳んだりペットの世話
- 夫婦で分担 洗濯、夕食の片付け



平日の家事

同時進行 夕食 作っ
風呂 掃除
洗濯 洗っ

19:00	19:00 ~ 子供食事	19:00 ~ 湯張り
	19:30 ~ お風呂	
20:00	20:00 ~ 歯磨きなど寝る準備	
	20:30 ~ 読書、遊び、就寝	
21:00	21:00 ~ 22:00 夕飯準備、食事?	21:00 ~ 洗濯
		21:45 ~ 洗濯干し&乾燥
22:00	22:15 ~ 後片付け	

頼りになる家電

- 乾燥機付洗濯機
- 食洗機と食洗機対応の鍋や食器
- 高出力オーブンレンジ
- ピピットコンロ、グリル



家事はみんなで

- 子供にできること 洗濯物を畳んだりペットの世話
- 夫婦で分担 洗濯、夕食の片付け





週末まとめ家事

- ・ 小さなお子さんがいる家庭は土曜の午前中を有効活用
- ・ 平日のための下ごしらえ 野菜をまとめ切り、ジップロック
- ・ 大物の洗濯や布団干し、アイロンがけ
- ・ マンションの宅配BOXでクリーニング
- ・ コーティングで汚れない
- ・ 大掃除はプロの手を借りる



育児時短のために

時短に繋がる住環境

- ・ 駅近は通勤も時短
- ・ 近所に保育園は？
- ・ 職場の近くか親の近くか？
- ・ 病院は何時まで？ 小児科、耳鼻科、歯科

頼れる人やサービス

- ・ 親やママ友
- ・ ファミリーサポートセンター
- ・ シルバー人材センター

※地域において育児や介護の援助を受けたい人で行いたい人が
会員となり助け合う。 送り迎えや育児なら1時間900円程度

ママも一緒に

- ・ 習い事
- ・ 病院

進化するグッズ

- ・ 抱っこ紐
- ・ 電動アシスト自転車





変化しよう！ Next Stage

- 参加すれば自分が変わる
- セミナー等社外交流でモチベーションUP
- 他のメンバーとの関わり
- キャリアを考える



ご清聴ありがとうございました。

