

掲載日：2016年4月1日

通勤時間の活用例

私の通勤時間は片道2時間——1日4時間余りを占める通勤時間は、可処分時間の障害になっている。

本社であればドアツードアで40分。通勤電車の中から本社は見えるので、「ここが勤務地だったら…」と何度も思った。しかし、本社は遠い存在で、お呼びがかからないまま定年を迎えようとしている。

片道2時間超の通勤時間は、1時間半を電車3路線に乗車し、残りの時間はバス、徒歩で占められている。電車の中は読書で過ごし、混んだバスに乗車してオフィスに向かう日々だった。

ある日、駅からバスに乗らず、オフィスまで徒歩通勤している人がいることを知った。「これだ！」と思い、すぐに真似をした。雨の日、極寒、酷暑以外は、40分の通勤ウォーキング（Walking）をすることにした。寒い冬でもオフィスに着くと軽く汗ばんでいるので、ペットボトルの冷たいお茶をゴクゴク飲むのが心地よい。通勤ウォーキングで爽快感を得ているので、仕事に集中できる日々である。

電車読書（Reading）の方は、メモを取りながら本を読む。週末は、そのメモを基に本の気になった記述をWordへ書き込む。1冊が1ファイルに生まれ変わる。こうした習慣を10年以上続けてきた結果、Wordのファイルは1200を超えた。加えて、この習慣は、次の行動のための準備段階となっていた。実践例として3つ、Excel VBA 活用、HP作成、特許出願、について述べていく。

1. Excel VBA 活用

「入門者のExcel VBA」（立山秀俊著）を読んだ。読んでいるうちに、仕事での活用例を思いついた。「そうだ、あのExcelファイルにマクロを組み込めば、処理が早く簡単にできる！」

電車の中でプログラムの素案を考え、会社でプログラムを組んだ。プログラム作成の常で、トライ&エラーが続く。「何でも動いてくれないのか？」——原因が掴めず、頭を抱える。これが解決しないと、使いものにならない。時間が無駄になってしまう、他の仕事もやらねばならない——焦りとプレッシャーに包まれながらも、図形にマクロを登録したものが出来上がった。「やった！」

2. HP作成

「はじめてのホームページデビュー」（鈴木朋子著）を読んだ。もしかしたら、自分にも作れるかも、と思った。HTML、CSSの違いも良く理解しないまま、コードを組んでトライ&エラーを繰り返すうちに、パソコンのデスクトップ上でブラウザを開いてHPを見られるようになった。出来たと喜んだが糠喜びだった。インターネット上で閲覧できるようにするためには、プロバイダーのサーバーにファイルをアップロードする必要がある。見よう見まねで、FFFTPを使ってみるが、プロバイダーのサーバーではねられた。この問題をクリアして次に出現したのは、文字化けである。友人から「文字化けしており、全く読めません」と言われてしまった。さらなる孤軍奮闘の末、「ホームページちゃんとリンクたどって見れました。また、その中のリンクをクリックしてちゃんとPDFも開けました。スマホでもタブレットでもちゃんと見れました。」との反応。「やった！」

3. 特許出願

「一人のできる特許出願・手続き補正書・意見書の書き方」（平井工著）を読んだ。特許は難しいイメージがあるが、特別な人だけが取り組んでいるわけではなさそうだとことがわかった。自分でもやってみようと思った。

特許のネタは、電車の中や通勤ウォーキングのときに、あれこれ考え、歩きながらメモを取って、具体化していった。「特許願」の書き方は、本やインターネットで独学した。日常とかけ離れている特許申請での言葉使いを覚え、実線0.4mm、引出線0.2mm等の図面に関するルールに従い、土日は、朝から晩まで特許出願書の作成に費やした。

郵便局で特許証紙を買って貼り付け特許庁へ出願した。その後、電子手数料も支払い、出願番号や識別番号が届いた。これで当初の目的は達成した。「やった！」

このように、土日のちょっとまとまった時間をうまく使いたいと思っている。

以前から取り組みたいと思ってレベルが上がっていないのが料理（Cooking）である。現時点は、カレー、ラーメン程度の超初心者である。妻が餃子を作るといって、餡を餃子の皮に包んでの見習い修行中。料理はバリエーションがあり、楽しみもいろいろありそうだと思っている。

今後も、仕事に集中しつつ、プライベートの目標であるWRC（Walking, Reading, Cooking）を続けていきたい。

（横浜市 T. K. さん 社員）

[このページに関するお問い合わせ先](#)

[産業労働局 労働部 労政福祉課](#)[産業労働局 労働部 労政福祉課へのお問い合わせフォーム](#)

両立支援グループ

電話 045-210-5744

神奈川県このページの所管所属は [産業労働局 労働部 労政福祉課](#) です。**関連リンク**[通勤時間の活用例](#)[「かながわ働き方改革」ワーク・ライフ・バランスエッセー](#)