

在宅ワーカーが3ヶ月続けた「朝の小さな習慣」で仕事の質が変わった話

=====

在宅ワークを始めてしばらくした頃、仕事とプライベートの境界線が曖昧になってきた。起きたらそのままPCを開き、気づけば夜まで座りっぱなし。生産性が上がっている感覚はなく、むしろ「なんとなく疲れている」日が続いていた。

そのとき試してみたのが、朝の時間に「小さな習慣」を組み込むことだった。

■ 習慣① 起きたらまず外の空気を吸う(5分)

在宅だと一歩も外に出ない日が普通に作れてしまう。意識して玄関を出て、朝の空気を吸うだけで、頭の切り替えスイッチが入る感覚があった。

「通勤」という儀式を失った在宅ワーカーにとって、この5分が「仕事モードへの移行」として機能した。

■ 習慣② 作業前に「今日やること」を3つだけ書く

ToDoリストを細かく作っていた時期もあったが、逆にプレッシャーになっていた。「今日の最重要タスクを3つだけ」に絞ることで、1日の優先度が明確になった。

書く道具はシンプルで十分。付箋1枚でもいい。「全部やろうとしない」と決めてから、かえって仕事の密度が上がった気がする。

■ 習慣③ 最初の30分は通知をすべてオフにする

メール・SNS・チャット——仕事を始めてすぐに通知が来ると、集中が途切れる。朝一番の30分は通知をオフにして、最も頭が動く時間帯に最重要タスクだけ向き合うと決めた。

これだけで、「一番大事な仕事」が1日の後回しにならなくなった。

3ヶ月続けてみて感じたのは、「大きく変える必要はない」ということだ。劇的な変化より、小さな習慣をコツコツ積み重ねる方が、自分のペースで長続きする。

在宅ワークは自由である分、自分で仕組みを作らないと乱れやすい。朝の15～20分を「整える時間」にするだけで、1日の流れが変わってくる。