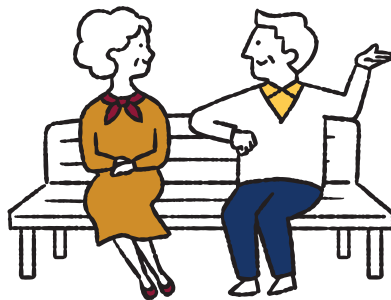




私にもできる SDGs



What you can do today
for the future!



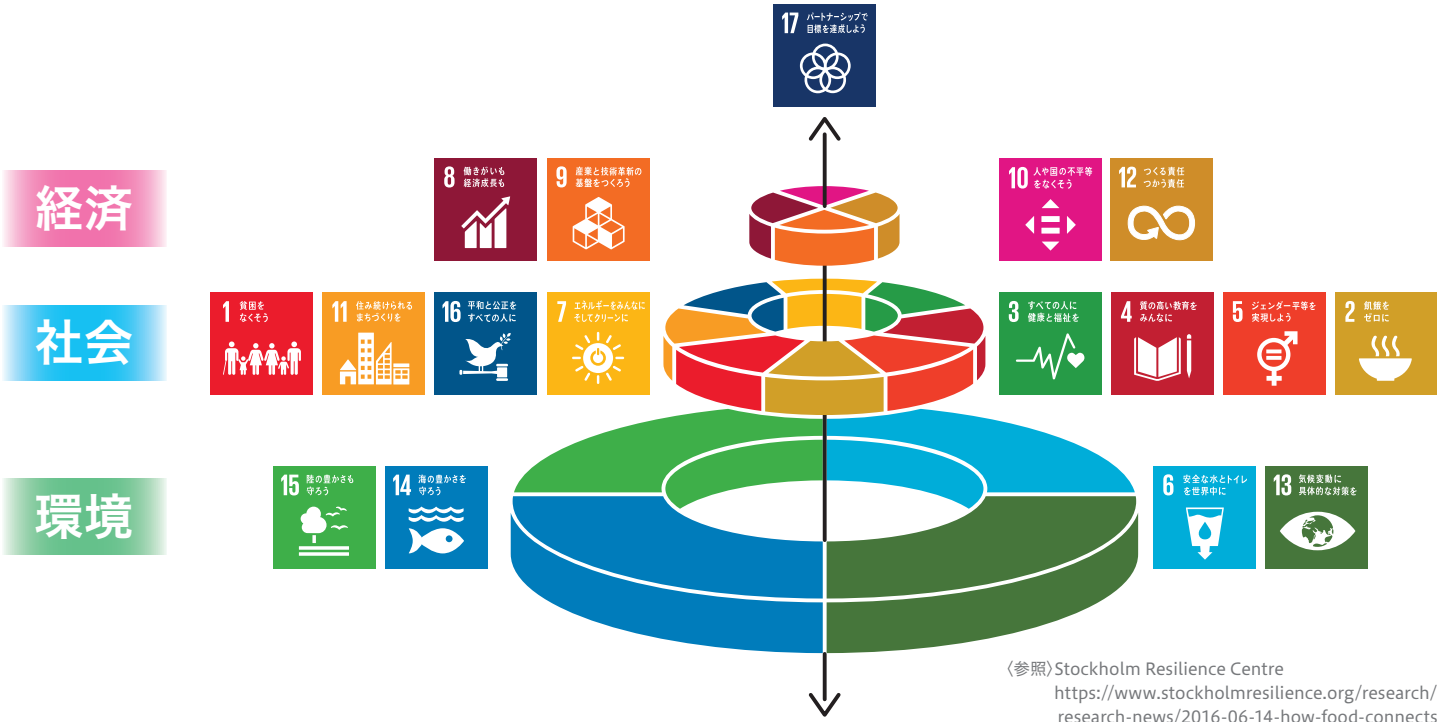


SDGsって何か知ってる？

Sustainable ▶ 持続可能な
Development ▶ 開発
Goals ▶ 目標

SDGsとは、2015年に「国連持続可能な開発サミット」において採択された17の持続可能な開発目標のこと。2030年までにこれらの目標の達成を目指しています。

SDGsの17の目標は、「経済」「社会」「環境」の3つの分野に大きく分けることができます。下の図のとおり、経済分野は社会分野に、社会分野は環境分野に支えられ、3つの分野は密接に関わっています。そして、3つの分野の課題をゴール17「パートナーシップ」により、解決していくことが求められています。



(参照) Stockholm Resilience Centre
<https://www.stockholmresilience.org/research/research-news/2016-06-14-how-food-connects-all-the-sdgs.html>
 (原図) Jerker Lokrantz/Azote
 (考案者) Johan Rockström&Pavan Sukhdev



世界のすべての人が今の日本と同じような生活をした場合…

地球2.8個分の自然資源が必要となります。



(引用) WWF ジャパン「あなたの街の暮らしは地球何個分？」
<https://www.wwf.or.jp/activities/activity/4033.html>

私たちにできることは何だろう？



このパンフレットでは、17の目標別に私たちにもできる具体的な取組を紹介しています。例えば「ごみを減らすこと」「こまめに節電すること」もSDGsの達成に向けた取組です。私たちに何ができるか、考えてみましょう。



貧困をなくそう

子ども食堂への寄附・参加などをしよう

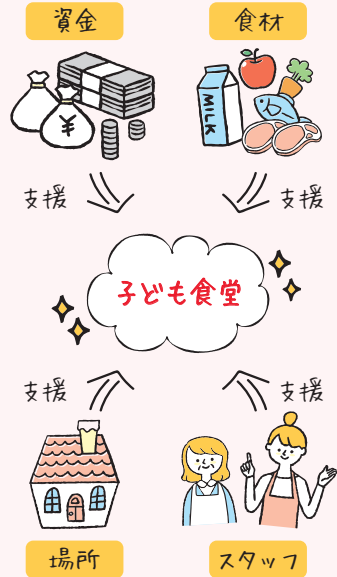
スタッフとして
運営に参加
するのもSDGs!



子ども食堂は、子どもが一人でも行くことができる無料又は低額の食堂で、家庭で十分に食事をとれない子どもへの食事の提供や孤立防止、さらには、食育や地域交流等の役割も期待されています。

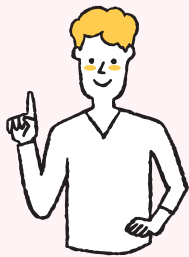
2019年の愛知県の子どもの貧困率(中間的な所得の半分に満たない家庭で暮らす子どもの割合)は5.9%。新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、生活の困難さを支える場や地域における居場所として、子ども食堂に対するニーズが高まっています。

子ども食堂の開設・運営には、資金やスタッフ、食材などが必要です。愛知県では、子どもの貧困対策への寄附の受け皿として「子どもが輝く未来基金」を創設し、子ども食堂への支援等を行っています。基金への寄附や食材の寄附により、子ども食堂を応援しましょう。



困っている人たちのために、ポイントを寄附しよう

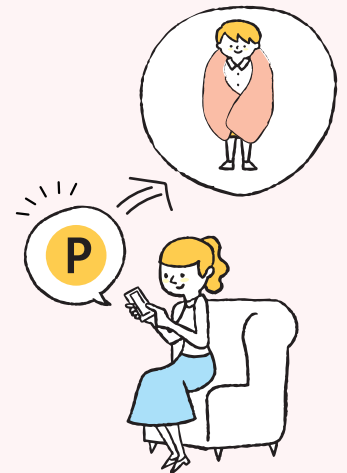
1ポイント=1円から
寄附ができます。



ポイントカードやクレジットカードのポイントには有効期限があって、使わずに消滅してしまうこともありますよね。消えてしまうポイントを困っている人のために寄附することもSDGsの取組の一つです。

寄附のプログラムを設けているポイントカード等のWebサイトの「寄附」「募金」などのメニューから寄附ができます。集まった寄附は、カードの運営会社から飢餓対策や海外難民支援を行う団体等へ寄附されます。

例えば、約500円の寄附で子どもを寒さから守る大きめの毛布1枚を支援物資として届けることができます。



その他の取組

- フードバンク・フードドライブへの寄附をしよう
- フェアトレード商品を購入しよう

特定非営利活動法人アイキャン 庭田 美環さん

フィリピンにおいて、児童養護施設の運営や路上生活を余儀なくされている青少年に対する職業訓練など、子どもの保護活動に取り組んでいます。私たちのような活動を行う団体にとって、皆さんからの寄附は大きな力となっています。お金の寄附だけでなく、書き損じハガキや未使用切手など、手軽にできる寄附もあります。特にポイントの寄附は、カード会社にもよりますが、1ポイントからできるものもあります。例えば、使い道がない5ポイントしか寄附できなくても、100人集まれば500円になります。一つひとつは小さくても、みんなが集まれば大きな力になります。一人ひとりのできることを持ち寄って、良い世界をつくっていきましょう。





飢餓をゼロに

地産地消で地元・国内の農林水産業を応援しよう

スーパーの
産直コーナーなどで
地元産の旬の農産物を
購入できます！



地産地消とは、地域で生産されたものを、その地域で消費することです。地元の農林水産物を選んで購入することで、輸送にかかる環境負荷を低減するだけでなく、身近な土地で生産された食材を新鮮なうちに美味しく味わうことは、地元の生産者を応援することになり、地域活性化や持続可能な農林水産業の実現につながります。

2021年度の日本の食料自給率は38%。食料安全保障の観点からも、国際情勢やエネルギー価格の高騰を踏まえ、食料の輸入が困難になったとしても、国内で食料がまかなえるような生産基盤を維持していく必要があります。

愛知県の生産量又は産出額が
日本一の農産物



農業のオーナー制度に参加しよう

オーナーになると、
収穫祭に参加したり、
収穫物をもらえる
楽しみもあります。



都市に住む人が農業者と交流しながら農作業を体験し、地域の農業を支えるのがオーナー制度です。田んぼのオーナーになると、水田が割り当てられ、年に3~4回訪れて、田植えや収穫などの作業に携わります。農村観光や伝統祭事への参加ができるオーナー制度もあり、休日を農村で過ごせることで人気を博しています。

オーナー制度に参加し、農林水産業が果たしている役割を知るとは、地域の農林水産業の大切さやその営みによって生み出された農林水産物の価値を理解することになり、知らず知らずのうちに地域の農林水産業を応援していることとなります。



TOPICS いいともあいち運動

いいともあいち運動は、県民の皆さんに愛知県の農林水産業の応援団になってもらい、消費者と生産者が一緒になって支えていく愛知県版地産地消の取組です。愛知県産農林水産物の販売や利用に力を入れている「いいともあいち推進店」や、主原材料に食材として県産品を使用した商品には、シンボルマークが付いていますので、マークを目印に商品を選んで、愛知の農林水産業を応援しましょう！



その他の取組

- 今が旬の食べものを食べよう
- 食品ロスを減らそう(食料を大切にしよう) → ゴール12

豊根村いただきファーム 伊神 悟さん(株式会社サンデーフォークプロモーション代表取締役)

豊根村で田んぼのオーナー制度を実施しています。オーナーさんには、田んぼ内の1区画を割り当て、年4回、村に来てもらい、田植え、草取り、稲刈り、収穫祭に参加してもらいます。それ以外の管理は地元の人が行います。また、農作業に来られた時には、土地のものを使った食事を食べてもらったり、自然を体験してもらったりしています。オーナーさんは若い人が多く、「楽しかった」「おいしかった」という感想をいただいております。特に子どもたちは本当に楽しそうに農作業をしてくれています。一方で、地元にとっては豊根村自体を知らない人たちが来てくれるという、win-winの関係になっています。





すべての人に健康と福祉を

献血に参加しよう

献血は身近でできる大きな社会貢献です。



病気やけがの治療・手術に必要な輸血や血液製剤は、献血に支えられています。血液は、酸素を運ぶ、病原体と闘う、出血を止めるなど、生命の維持に欠かせない役割を担っていますが、血液の機能を完全に代替できる手段はないことから、輸血は欠かすことができない治療法となっています。また、血液からつくられる血液製剤についても、必要量が急激に増加しています。

血液は人工的につくることができず、長期保存することもできません。また、献血者の健康を守るため、一人当たりの年間の献血回数や献血量には上限があることから、輸血等に必要な血液を確保するには、年間を通じて1日当たり約14,000人の献血が必要となります。

献血は日本赤十字社の献血ルームや献血バスでできます。一人でも多くの命と健康を守るため、献血に参加しましょう。

◆ 主な献血基準 ◆

採血の種類	全血採血		成分採血	
	200ml	400ml	血漿	血小板
1回の採血量	200ml	400ml	600ml以下 (循環血液量の12%以内)	
年齢 (※)	16~69歳	男性 17~69歳 女性 18~69歳	18~69歳	男性 18~69歳 女性 18~54歳
	体重	男性 45kg以上 女性 40kg以上	50kg以上	男性 45kg以上 女性 40kg以上

(※)条件あり

16歳から献血できます！

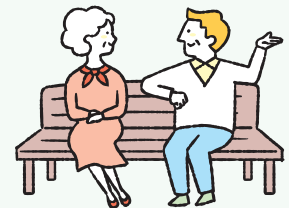
高齢者も積極的に社会活動に参加しよう

食事、運動、睡眠など生活習慣を整えることももちろん大事です！



日本人の健康寿命と平均寿命の差は、男性が約9年、女性が約12年。この差は、健康上の理由で日常生活に制限のある期間になります。健康寿命を伸ばして、いつまでも元気で自立した日常生活を送りたいですね。

いくつになっても心身ともに健康に前向きに過ごすためには、積極的に社会活動に参加し、多くの人と関わりを持ち続けることがとても大切です。社会活動というと、地域における自治会活動やボランティア活動など、社会に貢献する活動のイメージを抱くかもしれませんが、就労や趣味のサークル活動、勉強会、友人・隣人などとのプライベートでの交流も立派な社会活動です。生涯を通じて健康で生き生きと暮らせるように、積極的に社会活動に参加しましょう。



その他の取組

- 健康診断・がん検診を受診しよう
- 感染症についての正しい知識を身につけよう
- 食事や運動、睡眠など生活習慣を見直そう
- 各種ワクチンを接種しよう
- ペットボトルのキャップを集めて世界の子どもたちにワクチンを届けよう

フジイ化工株式会社代表取締役社長 藤井 清光さん

ペットボトルのキャップを集めて世界の子どもたちにワクチンを届ける取組に2008年から参加しており、会社に届けられたキャップをリサイクル資源に加工して売却し、ワクチン代として寄附しています。この取組は、高校生がキャップのリサイクルなら自分たちにもできると考えたことから始まりました。スーパーマーケットや薬局、銀行などに回収ボックスが設置されており、誰でも簡単にできることで子どもたちの命を救うことができる取組です。また、リサイクルの促進や二酸化炭素の削減に貢献するとともに、キャップの異物除去などを障害のある方が行っていることから、障害者の雇用創出にもつながっています。





質の高い教育をみんなに

教育に関わるボランティアに参加しよう

趣味や経験を
活かすのもOK!
“子どもの育ちを支える”
気持ちだけでもOK!



子どもたちが“生きる力”を育てていくためには、学校や家庭での教育だけでなく、社会の中で様々な年代の様々な主体が教育に関わることが重要です。

放課後子ども教室などでは、地域の方が講師となり、趣味や特技、経験等を活かして、囲碁や将棋、工作、折り紙、生け花、読み聞かせ、サッカーなどの講座や、盆踊りや美化活動などの地域行事、地域の自然に触れる田植え体験など、様々な体験活動が実施されています。また、学校支援ボランティアを募集している自治体もあり、授業や部活動の支援だけでなく、子どもの登下校の見守りや草刈り、清掃など、特別な知識や技能、経験がなくても携わることができます。

教育に関わるボランティアに参加して、社会全体で子どもの育ちを支えていきましょう。



幼児から高齢者まで、進んで生涯学習に参加しよう

学習の成果を生活や仕事、
地域活動につなげ、
さらに学習を深める
「学習と活動の循環」
が重要!



社会変化の激しいこれからの時代に対応していくためには、絶えず学びを重ね、新しい知識や技能、教養を身につけることが必要です。

また、学ぶこと自体が喜びや生きがいとなるほか、知識や技能を習得することで選択の幅が広がる、多様な世代の人との出会いにもつながるなど、生涯にわたって学び続けることは、私たちの人生を豊かにします。さらに、学びの成果を地域に還元することで、地域の活性化にもつながります。

私たち一人ひとりが学びの場に参加し、その感想を周りの人に伝えることが、学びに対する人々の関心を高め、学びの活動の輪を広げることにつながります。自らのライフステージも踏まえて、興味のあることや学びたいことを見つめ直し、積極的に学びの場に参加しましょう。



その他の取組

- 家庭での教育を充実させよう
- 不登校・いじめをなくそう
- 十分な教育を受けられない子どもに学習支援をしよう

中部大学現代教育学部 佐藤 颯さん

教員を目指す中で、不登校児童生徒のために何かできないかと思い、不登校の児童生徒の自宅等を訪問し、話し相手や遊び相手となる大学生ボランティア「ホームフレンド」に参加しました。活動の中で、私の訪問が子どもの原動力となっていると感じることも多く、不登校の子どもは、自分に真剣に寄り添ってくれる人が必要なのだと強く感じました。不登校の子どもへの支援は簡単なことではないですが、誰かが寄り添い、コミュニケーションを積み重ねて、子どもの心を開きながら徐々に学校への興味を引き出すことで、学校に復帰することができると思います。情熱や熱意を持って働きかけることが、子どもの未来を変えるかもしれません。





ジェンダー平等を実現しよう

性別による無意識の思い込みをなくそう

あなたにとっての
“普通”は
“常に普通”では
ありません。



「男なのに」「女なのに」と、性別に基づく役割や思い込みを決めつけられた経験はないですか。「お茶出しは女性の仕事だ」など、職場において、性別だけを理由に役割を決められている場合があるかもしれません。また、「女の子なのによく食べるね」などといった無意識の偏見から生まれる言葉は、無意識に相手を傷つけているかもしれません。

また、自分自身に対しても、無意識のうちに性別に基づく役割や思い込みについて、強い固定観念を抱いていることもあるのではないのでしょうか。

性別にこだわらず、個人の気持ちや個性を尊重できるように、ジェンダーに関する自らの意識を見つめ直してみましょう。

ジェンダーに関する チェックシート

- 「男のくせに」「女のくせに」と思うことがある。
- 部活動のマネージャーは女子の方が向いていると思う。
- 力仕事は男子がやってあげた方がいい。
- 将来自分の子どもが女の子だったら優しくかわいらしい子に育てたい。
- 女子は文系、男子は理系の勉強が向いていると思う。

チェックが多いと男女の役割に
こだわりがあるかも！

家事を分担しよう

お互いを思いやる
ことも大事ですね！



共働き家庭においては、夫・妻それぞれの「家事・育児・介護」と「仕事」のバランスを図ることが重要ですが、2018年の家事分担割合は妻83.2%、夫16.8%と、妻の負担が重くなっています。

また、家事というと、料理や掃除、洗濯などをイメージしますが、食事の献立を考えることやゴミ袋のセット、洗剤の詰め替えなど、細かな「見えない家事」も多く存在しており、こうした「見えない家事」も妻が担っている割合が高くなっています。

「見えない家事」も含めたすべての家事を洗い出し、家事のチェックリストを作成して共有したり、家事の満足度を上げるため、家庭内で意識して家事について話し合うなど、夫婦間の家事負担のバランスが図れるように取り組んでみましょう。



TOPICS 子育てをしながら働き続けられる職場づくり

子育て中の人がいる職場では、応援体制を整え、業務内容や進捗状況を共有し、チームワークで支えるなど、上司の理解や周囲の協力が不可欠です。子育て中の人自身も、仕事上の責任を果たすことはもちろん、他のメンバーを積極的に手助けするなど、信頼関係を築くことが大切です。互いを思いやり、助け合いながら仕事ができる職場づくりを進めましょう。

その他の取組

- 男性の育児休業などの制度を活用しよう
- 女性の視点や価値観を尊重しよう
- 企業や団体のジェンダーバランスをチェックしよう

東三河ヤクルト販売株式会社 片桐 空美さん

会社は「あいち女性輝きカンパニー」に認証されており、女性が働きやすい環境が整っていますが、真に女性が働き続けられる職場となるには、会社の取組だけでなく、社員一人ひとりの意識や取組が重要です。育児や介護など様々な事情を抱える社員がいる中で、お互いを理解し、信頼関係を築くことが何より大切です。また、一人にしかできない仕事をつくらない、スケジュールや仕事の進捗状況を共有するなど、助け合って仕事ができる環境づくりも重要です。他にも、女性が生き生きと働けるよう、例えば、重いものを簡単に持ち上げられる資機材の導入など、女性ならではの視点を生かした提案をすることもできる取組の一つです。





安全な水とトイレを世界中に

節水を心がけ、水をきれいに使おう

1日に1人で
約300Lもの水を使
用して
いるんです!



日本は降水量が多く水が豊かな国ですが、近年は渇水が頻発しており、水の供給が不安定になることが懸念されます。また、生活で使用した排水は、最終的に河川などに流れ、再び水道水となります。汚れた排水は処理施設の負担になるほか、河川や海を汚して魚などの生き物を住みづらくさせています。

地球上の水のうち、私たちが利用できるのはわずか0.01%です。貴重な水を守るため、普段から節水を意識し、水を汚さないように努める必要があります。

汚れた食器は拭き取ってから洗う、米のとぎ汁は植木の水やりを使うなど、できる取組はたくさんあります。家計を助けることにもつながるので、実践してみましょう。

ほかにも…

- 水を出しっぱなしにしない
- お風呂の残り湯を洗濯に利用する
- 洗剤やシャンプーは適量を守る

などがあります!



水源地や水道施設について学ぼう

身近なガムの
貯水率を調べてみると
水への関心が
深まるかも?



私たちが使っている水は、どこから来て、どのようにできるのか知っていますか。日本では蛇口をひねれば水が出ますが、水源地や水道水ができるまでの流れを知ることも大切です。

愛知県では、水の大切さを感じ、水道についての理解を深めてもらうため、水道施設の見学ツアーを実施しています。近年は、オンラインやVR(仮想現実)により水道施設を公開している自治体もあります。また、水源地を旅することは、水を供給してくれている地域への理解を深め、活性化につながります。

水資源や水道施設について学んで正しく理解し、水を大切にする意識を育みましょう。

◆ 水道水ができるまで ◆

凝集
沈殿

原水に凝集剤を入れて細かいごみや砂を沈めることにより、濁質(にごり)を取り除きます。



ろ過

砂が敷き詰められたろ過池へ水を通して原水中に残った細菌類やごく小さな粒子分を取り除きます。



消毒

水道水が病原菌に汚染されるのを防ぐため、消毒をします。消毒に用いられる塩素剤は、残留塩素として家庭の蛇口まで消毒効果が持続し、水道水の衛生を守ります。

TOPICS 明治用水頭首工の漏水事故

2022年5月に明治用水頭首工で大規模な漏水事故が発生し、農業用水・工業用水の供給が停止しました。水はいつも当然にあるものではありません。施設の老朽化や災害などにより、突然使用できなくなるおそれがあります。生活に必要な水が供給されなくなった時にどうするか、日頃から備えておくことも重要です。

その他の取組

- 災害に備えて飲み水・携帯トイレを常備しよう
- 災害に備えて浴槽に水を溜めておこう

NPO法人日本トイレ研究所代表理事 加藤 篤さん

自然災害が起きてトイレが使えなくなると、トイレが不衛生になり感染症のリスクが高まる、トイレに行かずにすむように水分補給を控え、脱水症状やエコノミックラズ症候群を引き起こす、トイレを原因としたストレスや不安が避難所運営に支障をきたすといった問題が生じます。災害時はやらなければならないこと、考えなければならないことがたくさんあるので、トイレは安全でストレスフリーであることが大切です。一人ひとりが、使い慣れた自宅のトイレを有効活用できるよう携帯トイレを備えておくこと、事前に避難所のトイレを調べて自分が使えるものなのかを把握し、課題があれば共有して改善につなげる必要があります。





エネルギーをみんなにそしてクリーンに

省エネ製品に切り替えよう

採掘可能な石油や天然ガスの埋蔵量は約50年分です。



日本はエネルギー資源の大半を輸入に頼っており、エネルギーを効率よく使う省エネはとても重要な課題です。また、省エネは二酸化炭素排出量の削減につながることから、地球温暖化防止の面でも重要です。

エネルギーを多く使う家電は、エアコン、冷蔵庫、照明などで、夏季及び冬季の家庭での電力使用量の50%以上を占めることから、これらの省エネが大きなポイントになります。家電製品は、各メーカーの工夫により、年々省エネ化が進んでいます。買い替える際には、省エネ性能をしっかりと調べて、比較して、環境にもお財布にもやさしい省エネ生活を送りましょう。

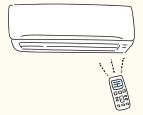


照明器具

LED電球は白熱電球と比べて約86%の省エネ

エアコン

10年前のものに比べて約17%の省エネ



冷蔵庫

10年前のものに比べて40~47%の省エネ

再生可能エネルギーの普及に貢献しよう

電力会社のWebサイトでは、自社で発電・供給する再生可能エネルギーを紹介しています。



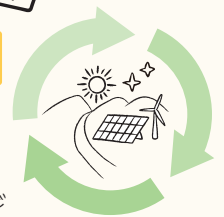
太陽光や風力、地熱、水力、バイオマスなどの再生可能エネルギーは、発電時に二酸化炭素などの温室効果ガスを排出しないクリーンなエネルギーです。国内の発電電力量のうち、再生可能エネルギーによる発電の割合は、2020年度で19.8%。2050年のカーボンニュートラル実現に向けては、再生可能エネルギーの割合を増やしていくことが必要です。

電力小売自由化によって、消費者が電力会社を選べる時代になりました。再生可能エネルギーに力を入れている電力会社を応援して、再生可能エネルギー普及に貢献しましょう。



再生可能エネルギー

- ・太陽光
- ・風力
- ・地熱
- ・水力
- ・バイオマス
- など



TOPICS 電力のひっ迫について

近年、電力需要が増加する夏季及び冬季において、電力需給ひっ迫注意報が発出されたり、節電の呼びかけが行われたりしています。また、緊迫する国際情勢下において、石油や天然ガスなどの資源の調達リスクが高まっています。電力はいつも当然のようにあるものではないということを心に留めて、常に節電を心がけることが大切です。

その他の取組

- 節電に努めよう → ゴール13
- クールビズ・ウォームビズに取り組もう
- ガスの節約に努めよう

名古屋大学大学院環境学研究科社会環境学専攻教授 丸山 康司さん

エネルギーについては、二酸化炭素等の排出による環境への影響と資源の枯渇の2つが大きな課題です。再生可能エネルギーはクリーンで、かつ、燃料費がかからず価格が安定するというメリットがあります。一人ひとりが長期的な合理性を考え、自分にとってメリットがある方法を選択することが必要です。省エネについては、LED電球や省エネタイプの家電に切り替えるほか、ガラスにフィルムを貼る、内窓をDIYで取り付けるなどにより住宅の断熱性を高くする方法もあります。生活レベルを維持・向上しながらエネルギー消費を合理的に減らせるよう、楽に取り組める方法を考えて、周りに伝えていくことが大切です。





働きがいも経済成長も

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、働き方を見直そう

“仕事と生活”に
対する希望と現実には
まだまだギャップ
があります。



誰もがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たしつつ、育児・介護や家庭、趣味などの時間を持つワーク・ライフ・バランスの実現に向けては、国や自治体、雇用主だけでなく、働く人一人ひとりが自分の望む仕事と生活のバランスを考え、自らの働き方の見直しを行うことも必要です。

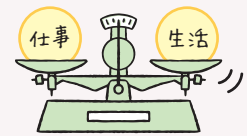
1日の業務予定を立てて振り返る、不要な業務の洗い出し、移動時間などの隙間時間の活用、スキルアップなど、できる取組はたくさんあります。

また、職場でのワーク・ライフ・バランスについての話し合いや、1日の業務予定・進捗の共有、定時退社を促す声かけなど、職場の全員がワーク・ライフ・バランスを実現できるよう、認識を共有し、協力し合うことも大切です。

ほかに…

- 自分の働き方にコスト意識を持つ
- 誰でも作業できるよう業務マニュアルを作成する
- テレワークの活用
- 残業を見込まない勤務計画を立てる
- 有給休暇の積極的な活用

などがあります！



生産性向上に向けて、スキルアップや業務の改善・効率化に努めよう

自分自身の仕事の
満足度アップにも
つながります。



生産年齢人口の減少に伴い、社会経済の担い手不足が見込まれる中で、日本経済が持続的に成長していくためには、より少ない労力や資源の投入によって、モノやサービスを生み出す生産性の向上が重要です。そのためには、企業等における設備投資や業務プロセスの見直し、人材育成などが重要ですが、働く人一人ひとりによる労働生産性を上げる努力も必要です。

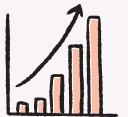
主体的にスキルアップを図り、新しい知識や技術を身につけて、仕事の質とスピードを上げること、自らの業務を見直し、改善・効率化に努めることがとても重要です。特に、オフィスソフトの機能や操作スキルを習得することは、業務の効率化やスピードアップに大きくつながります。

生産性の向上

スピードアップ



仕事の質の向上



業務の効率化



その他の取組

- テレワーク・リモート会議を活用しよう
- 誰もが働きやすく、能力を発揮できる職場環境をつくろう
- 地元の商店街などを利用しよう 地域の企業を応援しよう

株式会社ワーク・ライフバランス代表取締役社長 小室 淑恵さん

働き方改革のコンサルティングを行ってきた経験から、個人でできる働き方の見直しの取組としては、朝夜メールが最も効果的だと考えています。朝一番に、その日に行う業務を15～30分単位で予定を立てて、夕方に振り返り、それを職場で共有するというものです。残業は、上司から急な仕事の依頼を受けたなどの外的要因のせいだと思いがちですが、自分の知識やスキル不足、段取りミスであることも多く、それに気づけば対策ができます。日々発見して、自分に足りないものを本を読んだり、講座を受講したりして補うことを続けていくと、仕事のレベルが上がり、生産性が高まっていきます。また、仕事のできる人の予定の立て方を朝夜メールから学ぶこともとても大切なので、職場で共有することも重要なポイントです。

