



## 【説明資料】

あなた一人で、  
手抜きでできる  
「ムダなし楽々改善」

楽々改善舎



# 【1】こんなことが起こってませんか？

◆毎日の仕事の中で、こんなことが起こっていないでしょうか？

- ・ものが見当たらない、探したけど出てこない
- ・毎日の作業がやりにくい、面倒だなあ～、イヤだなあ～
- ・上司から改善提案を出すように言われるがネタがない など

⇒ 手抜きで進める「ムダなし楽々改善」を考える

◆「ムダなし楽々改善」とは？

- ・手法の一つ一つは、今までにある方法です
- ・思いきり大胆に不要な手法を取り除く
- ・最も効率の良い方法で進められるように工夫

一人ですぐにスタートでき、即、効果が出せます!!

※それでは、進めていきましょう



## 【2】なぜ「楽々改善」が必要なの？

◆「ムダなし楽々改善」は、1人で直ぐに手抜きで行える!!

- ・あなたの作業は楽になる
  - ⇒ 生産性が上がる、品質も良くなる
  - ⇒ その結果、会社も儲かる!!



◆自分だけのために「ムダなし楽々改善」を行う

- ・会社に報告書を出す必要も無い
- ・少しの知恵と活動を行えば、確実にあなたの作業が楽になる
- ・驚くほど早く、効果があらわれる
- ・改善を行うのに疲れてはダメ!!

◆自分一人の効果で、本当に良くなるの？

- ・少しずつでも効果を出す ⇒ 会社は良くなる!!
- ・まずは、一人一人が楽になることが一番

# 【3】どんなことが良くなるの？

## ◆「現場改善」の目的・良いことは？

- ・目的 ⇒ 改善を行うあなたが楽になること
- ・楽になる ⇒ ムダな仕事をしない



## ◆ムダな仕事＝要らない仕事とは？

- ・工具や書類を探す、ものの向きを変える
- ・手を伸ばしてもものを取る、しゃがんでもものを取る など

## ◆「ムダなし楽々改善」には、お金をかけない

- ・身の周りに使えるものがあれば、何でも使ってみる
- ・必要なものは、100円ショップで買う
- ・代用できそうなものを手に取ってイメージしてみる
- ・自分流にアレンジして工作してみる

## ◆改善すると、今まで通りの仕事のやり方に戻れない

# 【4】手抜きで進める

## ◆進める手順

「整理」: 要るものと要らないものを分類して要らないものを捨てる



「清掃」: キレイに保つ <ピカピカ>



「整列」: ものの置き方 <直角平行>



「整頓」: 取りやすい位置に、分かり易く置く <ラベル>



◆「整理」「清掃」「整列＋整頓」⇒「3S」

「清潔」と「しつけ」を加えて ⇒「5S」

◆「ムダなし楽々改善」

・作業効率が良くなる ⇒ 手抜きで楽チンに出来る

# 【5】あなたの周りを見てみよう

◆「ムダなし楽々改善」の第1ステップ⇒「整理」

①要るものと要らないものを分ける

②要らないものを捨てる

◆身の周りを、「要るもの」だけにする簡単な方法

①机の中や作業台のものを、全て、外に出す

②全て出した後、今日使うものだけを、元に戻す

◆「要るもの」⇒いつ使うか？という基準で考えてみる

・今日使う／今週使う／今月使う／いつか使う、と分類

※今日使うものだけが「要るもの」

◆要らないもの

・ホコリがかぶっている／余っている／記念のもの など



# 【6】迷わず捨てる

## ◆「要らないもの」の捨て方

- ・壊れているものは、すぐに捨てる
- ・修理するほどでもなければ、直ちに捨てる



## ◆捨てる時のアイデア

- ・捨てる前に一か所にまとめて、写真を撮り、重量を計る
- ・トータル何kg捨てた⇒「ムダなし楽々改善」のやりがいとなる

## ◆残った「要るもの」⇒ 1か所にまとめ、日付を書いておく

- ・置いておく期限を決める⇒長くても3か月まで!!  
『〜〜〜(日付)まで保管』と、分かりやすく書いておく
- ・期限が過ぎたら捨てる

## ◆捨てにくい記念の品・・・表彰状や記念行事での賞品など

- ・表彰状は写真やスキャナーして、現物は倉庫にしまう

# 【7】捨てるメリットとは？

◆「捨てる」と、どんなメリットがあるのか？ ⇒ 環境が整う

- ・スペースが空いて、スッキリ
- ・ものを取り出したり、元に戻すことが早い
- ・探す時間の短縮

※多くの「捨てたもの」⇒ 次回の購入時、よく考えるようになる

◆思い切って、使わないものは捨ててしまう

- ・世の中の変化に対応するために捨てる
- ・「整理」とは、「変化」そのもの
- ・使う／使わないという「眼力」を身につける
- ・捨てるという「決断力」が飛躍的に向上する

◆「眼力」と「決断力」は、全ての仕事に生きてくる

- ・「整理」により、あなたは重要な力を養うことができる
- ・「眼力」をフル活用して、使わないものを決断する





# 【8】 汚れやほこりをなくす

◆ 要らないものを捨てる ⇒ 汚れやゴミが目立つ

・「整理」→「清掃」の方が自然

◆ 「清掃」の仕方

- ・ 掃除機やほうきでゴミを取り除き、濡れた雑巾やウエスで拭く
- ・ 雑巾、水拭きシート、ヘラ(スクレーパー)などの掃除用具を使う  
※100円ショップに、販売されている

◆ 清掃すると

- ・ 清潔感があふれすがすがしく感じる
- ・ 部屋が明るくなる
- ・ 工場がキレイになる ⇒ 訪れたお客様や業者さんが感心し、褒めてくれることもある
- ・ 徹底的に工場をキレイに ⇒ 工場を「ショールーム」化



# 【9】床や機械もキレイに

## ◆床の清掃

- ・最初の一回 ⇒ はいつくばって手で水拭き清掃を行う
  - ※目の位置(視線)が床に近く、汚れが目で確認できる
  - 汚さないようにしようとする意識が芽生える、時々行うと良い
- ・2回目から ⇒ モップで清掃が良い

## ◆清掃道具の置き場所、しまい方

- ・外から誰でも見える ⇒ ロッカーなら扉を取る
- ・うす汚れたほうきや雑巾は置かない
- ・ほうきに番号を付ける(個人管理) 『マイ雑巾(埋蔵金)』



## ◆機械の清掃

- ・ウエスなどで少しずつ丁寧に油や汚れを取る、計画的に行う
- ・注意点 ①機械の電源はオフにする
  - ②センサーなどの機械の位置が再現できるようにする

# 【10】まっすぐ置く

## ◆「整頓」ものの置き方

- ・準備として「整列」を行う。ものを直角平行に置くこと
- ・ものを取りやすく、元に戻しやすくするために必要
- ・机の引き出し⇒前後にまっすぐ置く。少し間隔をとると取りやす
- ・作業台の上⇒工具やペンを、使う位置の近くに直角平行に置く

## ◆悪い例 ⇒ レンチセットを置いている

- ・作業台の上のレンチは、よく使う1～2本だけにする
- ・ペンも、よく使うペン2～3本にする

## ◆床の基準線 ⇒ 機械や作業台を定位置に置くために重要

- ・絶対に、この線の上にものを置いてはダメ
- ・線が傷むので踏むことも禁止
- ・キャスター付きの作業台や台車(動かせるもの)  
⇒ 直角平行に置く。線の上に置くことも禁止



# 【11】取りやすく、戻しやすく

◆「整頓」⇒「頓」とは、「すぐに」という意味

- ・すぐに取り出せること／すぐに元に戻せること
- ・工具や材料は製品に近い方が早く組める
- ・ドライバーを戻す場合、手の回転が必要  
⇒ ペン立てのようなものがあると、回転が不要
- ・手元を、スマホやデジカメで撮影する ⇒ 自分一人で分析できる



◆材料や工具がたくさんある場合

- ・材料や工具の置き場 ⇒ 2階建てや3階建てにする
- ・1階が一等地 ⇒ 製品と同じ高さ  
あまり使わないものを、2階や3階に置く
- ・人間の腕(約30cmしか動かない) ⇒ 伸びきらない位置に置く  
上下方向 ⇒ 腕の角度が最大45度ぐらいまでにする
- ・ものの大きさにもよるが、3階建て位までが望ましい

# 【12】ラベルをつける

◆置く場所を決めるために ⇒ 「三定(さんてい)」が重要

- ・定位置、定品、定量（ものを置く位置、何を置くか、数量）  
例) 「作業台の真ん中に、ドライバーを、1本」という感じ
- ・ものの位置を変えないようにする
- ・他の人が見ても、一目で正しい位置であるようにするため



◆ラベルを使う

- ・ラベルを作って机に貼り付ける ⇒ 「定位置」と「定品」は決まる
- ・数量は、ラベルに品名と一緒に、例えば「レンチ／1本」と書く

◆別の方法

- ・品物の周りに細いテープで囲う方法
- ・ラベルをマグネット・シートに貼り付け、作業台に貼る方法
- ・工具を並べた状態で写真を撮り、原寸大で印刷して貼る方法  
工具の名称が必要な場合はフリーハンドで書く

# 【13】「楽に」なるとは？

## ◆「楽に」とは？

- ・汗をかきかき作業 する⇒「涼しい顔をして、同じ作業を行う」  
例)工場の中を歩き回って作業 ⇒「歩行」は「ムダ」  
※ 職場はウォーキングする場所ではない



## ◆ムダを極限までゼロに近づける

- ・ムダな歩行がないと身体は楽になる
- ・ムダをゆっくり丁寧に作業する ⇒ 品質向上につながる

## ◆余談

- ・『働く』と『動く』という文字の違い ⇒ 「にんべん」の有無  
「にんべん」・・・ 人に優しい作業でないとは働くことにならない

# 【14】ムダとは？

## ◆「ムダ」とは？

- ・ムダの反対は、「付加価値」

例) 価値があるとは (トヨタさんでは)

プレスの「ゴーン」という穴をあける瞬間だけ

## ◆自分の作業でムダを分析 ⇒ スマホ、デジカメで自身を撮影

- ・手待ちのムダ ⇒ 何もしていない状態
- ・歩行のムダ ⇒ 仕事をしているような錯覚を感じる
- ・探しのムダ ⇒ 探しても出てこない…
- ・手の動きのムダ  
⇒ 手を伸ばす、腰を曲げる、身体をねじる、しゃがむ
- ・パソコン作業のムダ  
⇒ マウスは画面を見ながら、カーソルの位置決めするので神経を使うため時間がかかる



# 【15】作業のムダをなくす

## ◆簡単になくすことのできるムダ ⇒ 「手の動きのムダ」

- ・人間の手は、前後には30cmしか動かない
- ・手を伸ばせば届く範囲によく使うものを置く  
⇒材料をしゃがんで取っている場合、位置を上げる
- ・身体をねじらないで作業ができるようにする
- ・材料、ペンやホッチキスを取った時に、落とす  
⇒容器を少し手前に傾けると取りやすくなる



## ◆ムダな動きを見つける方法

- ・作業している状態の自分の手の動きが映るように動画を撮影  
⇒スマホやデジカメで2～3回ぐらいの作業を撮影
- ・ムダを見つけるコツとして、変える前後の時間を計る
- ・スマホのストップウォッチ・アプリで、簡単に測定できる





# 【16】ものや書類が見つからない

## ◆「探しのムダ」について

- ・探さなければいけないのは、しまいこむから
- ・「整頓」⇒ 見えるところに場所を決めれば探す行為がなくなる
- ・探さない ⇒ 「すぐに取り出せる」「すぐに元に戻せる」
- ・頻繁に使う引出し ⇒ 10秒以内で取り出せ、戻せることを目標
- ・頻繁に使わないもの ⇒ 1分以内を目標にする
- ・見つかったのに壊れている、見つかったのにものが無い  
⇒ 壊れたら修理する!! 無くなったら手配する!! ことを徹底する

## ◆書類を探す

- ・「電子ファイル化」が一番
- ・紙の情報をスキャナーし、全ての書類を電子ファイルにしてパソコンやサーバーに入れる ⇒ フォルダを決めて、管理する
- ・自分の気に入った方法を工夫して、「探しのムダ」をゼロに挑戦



# 【17】手待ちと歩行のムダをなくす

## ◆手待ちのムダが発生する原因

- ・前後の工程とバランスが取れていない
- ・機械が壊れた、機械の完了待ち
- ・材料がなくなった、注文がない など

## ◆歩行のムダが発生する原因

- ・材料や製品の棚やコピー機などが遠いところにある
- ・スペースを確保し、材料や製品を多めに置く
- ・工場では、作業中の歩行ゼロが理想
  - ⇒ 休憩から休憩までの2時間程度は歩行しない
- ・レイアウト変更の際には改善案を提案する

## ◆使う人のアイデアが一番

- ・歩行のムダを無くすレイアウトをイメージしてみる



# 【18】パソコン作業のムダをなくす

## ◆パソコン作業でマウスを使用した際に発生するムダ

- ・画面を見ながらカーソルを位置決め ⇒ 神経を使う作業
- ・例) マウスを使って文字をコピーする場合  
「範囲設定 → 右クリック → コピー → コピー先に移動 → 右クリック → 貼付」 マウスを6回操作

## ◆改善方法

- ・「ショートカットキー」を使う
- ・例) コピー作業の手順  
「範囲設定 → [CTRL]+[C] → コピー先に移動 → [CTRL]+[V]」
- ・便利なショートカットキー  
[CTRL]+[C] コピー      [CTRL]+[V] 貼付  
[CTRL]+[X] 切り取り      [CTRL]+[S] 上書き
- ・同じ入力作業(5分)を、マウスを使う／使わない場合で測定  
⇒ 自分比で約20%速くできた



# 【19】お金をかけない改善

## ◆「改善」には失敗がない

- ・うまくいかなければ、元に戻せば良い
- ・スムーズに作業できないと感じたら違う方法でやれば良い

## ◆改善する際の注意点

- ・お金をかけない ⇒ 元に戻すことにも未練がない
- ・身の周りに使えるものがあれば、何でも使ってみる
- ・手元になければ、「100円ショップ」で探してみよう



## ◆ 100円ショップは「改善の宝の山」

- ・プラスチックのボード⇒ボックスや小さな棚を作成  
両面テープや養生テープで組み立て、かなり頑丈
- ・台所用品や清掃用品のコーナーにも見えそうなものがある
- ・概略の寸法をメモして、メジャーを持って行くこと
- ・結束バンド、敷居スベリ、耐震パッド、S字フックなど便利

# 【20】繰り返し、改善を行う

◆作業が楽(らく)になる、楽しくなる「評価」とは？



- ・会社の革新活動の成果は経営成果のみ  
経費削減、人員削減、在庫削減など ⇒ 元気が出ない
- ・「楽になったか？」⇒ 仕事を終えて帰る時の身体の状態で判断  
例) 肩こり、腰の痛みがなくなったとか
- ・「楽しいか？」⇒ あなたが一日、会社でニコツとする回数  
自分で考え、実施してみて上手くいくと人は嬉しくなる

◆自分のメリットにする

- ・提案制度のある会社だったら、それを提案にして小遣いにする
- ・QCサークルを行っていけば、QCのネタの一つにする
- ・上司の目にとまって褒められたら素晴らしいこと
- ・成果を周りの人にも教えてあげてください

※「ムダ」を「楽(らく)」と「楽しさ」に変えていきましょう!!