



生産性もメンタルも落ちる会議の時間帯

こんにちは！あけぼの通信です。

今月9月号は仕事に関する内容です。
皆さん、リモートワークやZoom ミーティングなどする機会が増えたと思います。

あるいは、仕事が普通に帰って会議をする機会もまた増えてきたという人もいます。
今回は、そんな会議で、特にオンライン会議で決してはいけない時間帯について紹介させていただきます。

会議というものは、参加者やテーマによってももちろん結果が変わったり、進行がうまく進む会議もあれば進まない会議もあります。

意思決定ができない参加者がいることによって無駄に会議がだらだらと続いてしまうということもあるでしょうし、批判を言うだけで代替案を言わない人がいるせいで意味がなくなってしまうこともあります。

あるいは、脳内がお花畑のような状態の人のせいではなかならざるだろうとぼやけてしまったりということもあると思います。

このように参加者やテーマによって会議の行方が決まるということは、皆さんもよくご存知だと思いますし実感したことがあると思います。

ですが、意外と見過ごされがちなのが、**その会議が1日の間のどのタイミングで行われたかということによって、実はその会議の成果というものは大きく変わるということです。**

なんと、その会議が行われる時間帯によって、皆さんの年収や会社の収益というものまで変化してしまうということが分かっています。
というわけで、会議、テレビ会議やZoom ミーティングを決してしてはいけない時間帯について紹介させていただきます。



会議が行われる時間帯での違い

レナード・N・スターン・スクールが2013年に行なった研究で、2113のさまざまな企業からテレビ会議のデータを26585件も集めて分析したという研究があります。

これは2013年ですから、今のようにテレビ会議やオンラインミーティングが多い状況ではありませんでしたが、海外ではリモートでの会議もそれなりに行われていたようです。

オンラインミーティングの良い所でもありますが、オンラインで行った場合にはそれがデータとしても残っています。

その残っている映像のデータを分析することにより、その会議もしくはミーティングが本当に良い結果に終わったのか、それともダメな結果に終わったのか、もしそれがダメな結果に終わっているのであればその原因は何なのかということを探ろうとしたものです。

その26585件もある映像データを分析して、例えば、その中でポジティブな単語が多いのかネガティブな単語が多いのか、どのような結論になったのかということをも細かく解析しています。その結果として興味深い傾向がいくつか確認されています。

まず一つ目として、**どのような時間帯に行うかによって参加者の表現が変わっていました。**

表現がネガティブな傾向が高くなり優柔不断さを表すような単語が増えるということが特定の時間に起きていました。

朝早めの時間帯ではポジティブな意見が出やすくなる

具体的には、朝が最も人はポジティブで決断力も高くなったそうです。朝早めに行われる会議ほど物事がスムーズに決まるしポジティブな意見が出やすくなるということが確認されています。

お昼に近づくにつれてネガティブな意見が増え始める

皆さんも普通に仕事をしていると、朝からお昼にかけて徐々に疲れてくると思います。

朝からお昼にかけて時間が経過すればするほど、会話の中にネガティブな単語や優柔不断さを表すような表現が増えてきて物事も決まらなくなる傾向が高くなりました。

お昼の直前には少し回復する

この傾向は正午になると少し回復します。これはお昼休みが始まるからです。これが終わるとお昼休みだと考え始めると人は少しポジティブになり、意思決定の能力も高くなります。さっさと決めてお昼休みに行こうとするわけです。

というわけで、**テレビ会議やZoom ミーティングをする場合には、午前中に行うならば朝早い段階で行ったほうが良いというのが一つ目のポイントでした。**

午後になるとネガティブが増えて意思決定能力は低下する

続いて二つ目のポイントですが、先ほどの**ネガティブな傾向**というものは**午後の間も増加し続けます。**

お昼休み前になると一瞬回復しますが、お昼休みが終わった後にはまたどんどんネガティブさが増えていき、仕事が終わると同時にそのネガティブさは消えます。

つまり、**朝の早い段階でテレビ会議やZoom ミーティングを行なって効率よく物事を決めていくのが一番よくて、どうしてもその時間帯が難しい場合にはお昼休みの直前ぐらいに行うのもいいということ**です。

少なくともお昼休みが終わった後の時間帯に会議をするというのは基本的にはネガティブな意見が出やすくなります。

ですので、プレゼンや誰かを説得する必要があったり、その会議を行うことによって建設的な決断をしたいと思う場合は午前中の早い時間帯に行うのが良いということです。

逆に、今決まっていることを取り消したりもう一度考え直すという場合や、代替案についてみんなに考えて欲しいと思う場合には、みんなが批判的になっている時の方がそんな意見も出やすくなるということです。

意思決定能力が低い時の方がやめておこうというような意見も出やすくなると思いますし、**そんなやめる決定や今の決定を見直すという場合には、午後に行うのも良いのかもしれない**ということがこの研究から分かってくるわけです。

いかがだったでしょうか？ぜひ、あなたの職場でも会議を行う時間について一度考えてみてくださいね。今月は以上です。ありがとうございました。



会社情報

社名 曙建設株式会社

ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社