

# 仕事の PDCAサイクルの回し方

VOL— **1** 一人で回す基本編





## ■ ■ ■ はじめに ■ ■ ■

これからこのコースを学ぶ皆さんは、誰もが“今よりレベルアップした自分”を目指して、学習に取り組もうとしていることと思います。このコースでは、あなた自身がビジネス、プライベートの両方で、ひと回りもふた回りも成長することを目指しています。「PDCAサイクル」はほんの少しの工夫とコツを身につけることで、それを可能にする最強のツールだからです。

皆さんの職場では、PDCAサイクルを回して業務を進めているでしょうか？

もともとが生産管理や品質管理の手法として提唱されたものですから、製造職の方の中にはすでにPDCAサイクルを業務に取り入れている方も多いかもしれません。最近では新人研修に組み入れられたり、社内プロジェクトにこの手法を使ったりしている企業も多くあり、製造職以外の方にも親しみ深いものになっている場合もあるでしょう。

近年、PDCAサイクルはあらゆる種類の業務の中で、「仕事をうまく進める」ために効果的な方法として定着してきました。PDCAサイクルをしっかりと回すことができれば、掲げた目標に確実に近づき、事業や業務が成功する確率が上がります。

しかも、この手法は決して難しくはなく、先に述べたように「ほんの少しの工夫とコツ」がわかれば誰にでもでき、それを継続することで、あなたと、あなたの仕事の可能性を一気に広げてくれるものなのです。変化と競争の激しい現在のビジネス環境のもとでも、変化に対応し、競争に勝ち抜く力を与えてくれます。

本講座では、PDCAサイクルの回し方を誰でもマスターできるように、事例や図解を用いて、わかりやすく説明していきます。最初は一人で、個人的な目標を設定して、そこに向かって実践してみることから始めます。やり方やコツがわかってきたら、自分の仕事の中で、さらにスキルを磨いていきましょう。第2巻では、チームの仕事でPDCAサイクルを回す方法を学び、最終的にはリーダーとしてPDCAサイクルで成果を出せるビジネスパーソンを目指します。

仕事の質とスピードを向上させ、確実に目標を達成できる「仕事ができる人」を目指して、まず第1巻で基本からしっかり学んでいきましょう。

# CONTENTS

## 仕事のPDCAサイクルの回し方

### vol.1 一人で回す基本編

#### 第1章 PDCAサイクルで何ができるか

Lesson 1	PDCAサイクルであなたは変わる	8
Lesson 2	目標を達成するためのPDCAサイクル	10
Lesson 3	「仕事ができる人」とPDCAサイクル	12
Summary	まとめ	14

#### 第2章 PDCAサイクルに取り組む前に

Lesson 1	仕事の棚卸しをしよう	16
Lesson 2	職場の整理・整頓をしよう	18
Lesson 3	仕事の進め方を整理しよう	20
Lesson 4	チームで回すPDCAサイクル	22
Summary	まとめ	24

#### 第3章 Plan : 計画

Lesson 1	「目標」の先にある「目的」を意識しよう	26
Lesson 2	目標までのギャップを把握しよう	28
Lesson 3	ポイントを押さえて計画を立てよう	30
Lesson 4	5W1Hを意識しよう	32
Lesson 5	目標は具体的な数値で設定しよう	34
Lesson 6	「To Doリスト」を作成しよう	36
Lesson 7	成功のイメージを再確認しよう	38
Exercise	基本をおさえて、「計画」を作ってみよう	40
Summary	まとめ	42

---

## 第4章 Do : 実行

---

Lesson 1	動き出す前にダンドリをつけよう	44
Lesson 2	To Doリストからスケジュールへ	46
Lesson 3	ハウレンソウで進行管理 : ①報告	48
Lesson 4	ハウレンソウで進行管理 : ②連絡	50
Lesson 5	ハウレンソウで進行管理 : ③相談	52
Lesson 6	「実行」の途中でやるべきこと	54
Lesson 7	仕事のツールを上手に使おう	56
Exercise	「実行」ステップの注意点を振り返ろう	58
Summary	まとめ	60

---

## 第5章 Check : 評価

---

Lesson 1	「計画」と「実行」の差を客観的に測ろう	62
Lesson 2	「実行」したことを振り返ってみよう	64
Lesson 3	「計画」と「実行」の差の原因を探ろう	66
Lesson 4	うまくいかなかった経験から学ぼう	68
Lesson 5	最適なタイミングを逃さないようにしよう	70
Lesson 6	失敗と上手につき合っていこう	72
Exercise	「評価」して、問題をはっきりさせよう	74
Summary	まとめ	76

---

## 第6章 Action : 改善

---

Lesson 1	「改善」こそがPDCAサイクルの要	78
Lesson 2	前向きな姿勢で取り組もう	80
Lesson 3	「改善」のポイントとパターンを見分けよう	82
Lesson 4	「改善」は“やめる・減らす・変える”ことから	84
Lesson 5	PDCAサイクルで一番大切なこと	86
Exercise	しっかり「改善」、そして次のサイクルへ	88
Summary	まとめ	90

---

## 第7章 身近な課題で実践してみよう

---

Lesson 1	TOEIC730点突破！「Plan : 計画」「Do : 実行」	92
Lesson 2	TOEIC730点突破！「Check : 評価」「Action : 改善」	94
Summary	まとめ	96
Exercise	解答編	98

## 学習の進め方

1

### 学習スケジュールを立てる

テキストの学習をはじめの前に、講座全体の学習スケジュールと、各章の学習予定日を決めましょう。各章の扉ページには、「学習項目 Lesson」ごとの学習予定日を記入する欄がありますので、ここに記入しておきます。

2

### 各単元の学習を行う

事前に立てたスケジュールに沿って、無理のないペースで学習を進めていきます。

テキストは全7章で構成されています。

それぞれの章に「学習項目 Lesson」「演習 Exercise」（第3～6章のみ）「まとめ Summary」があります。Lesson で学習した内容の理解度を深めるために、演習の各設問に取り組み、まとめて内容を復習しましょう。

テキスト学習が終了したら、添削課題を作成し、提出します。

#### 各章の構成

学習項目 Lesson .. 各Lessonは、「本文」「ポイント」「図解」「note」で構成されています。まず本文とポイント、図解を読み、要点を理解しましょう。本文の重要だと思った箇所に下線を引いたり、記入欄を利用して気付いたことや疑問に思ったこと、Lessonで学んだテーマに関する情報（ニュース、日常の出来事、聞いた話など）を書き込んでおきます。課題に取り組み、復習する際に活用しましょう。

演習 Exercise .. 各課には演習 Exerciseが設定されています。Lessonで学習した内容の理解度をさらに深めるために、演習の各設問に取り組みましょう。テキストで学んだ内容を頭で理解するだけでなく、さらにもう一歩、自分自身に落とし込んで考えることが大切です。

まとめ Summary .. 各章の要点をまとめたページです。この章で学習した重要なポイントをいま一度しっかりと確認しておきましょう。

3

### 添削課題を提出する

各単元のテキスト学習が終了したら、添削課題に取り組みます。まずはじめは、テキストを見ずに取り組んでみましょう。わからない部分については、テキストを読み返しながらか、解答を記入してください。すべての設問に解答し終わったら、期日までに提出してください。

# PDCAサイクルで何ができるか

## ▶ この章の内容・この章で学ぶこと この章を終えた後、次のことが身につきます。

↑  
LEARNING OBJECTIVES

この最初の章で“PDCAサイクルを回すことで何ができるのか”について考えてみましょう。今まで苦手で避けていたことが少し楽に、少し上手にできるようになれば興味もやる気もわいてきます。そして、もうちょっと頑張ってみようという気持ちになり、さらに一歩踏み込んでみる。そうなれば、あなたはすでに苦手なものを克服するための第一歩を踏み出したわけです。まずは小さな成功体験を味わうことから始めてみましょう。

- ・時間がかかる難しい課題も、PDCAサイクルで克服できる
- ・PDCAサイクルを回せばあなたはレベルアップできる
- ・PDCAサイクルはいろいろな場面に応用できる
- ・成長を続ける人が「仕事ができる人」

## ▶ 学習スケジュール

	予定日	実施日		予定日	実施日
Lesson 1	/	/	Lesson 3	/	/
Lesson 2	/	/			

# Lesson 1

## PDCAサイクルであなたは変わる

### ■ PDCAサイクルで人生が前向きなものに変わる!?

小学生のころ、あなたは夏休みの宿題を計画通り仕上げていましたか？ それともお盆を過ぎてから慌てて取り掛かり、手つかずの自由研究や工作を前に、毎年深いため息をついていたでしょうか。

これから学ぶPDCAサイクルは、そんな「ため息」タイプの人にぜひお勧めしたい手法です。もし、大人になった今のあなたが、相変わらず目先の仕事に追われて面倒な課題は先送り、という毎日を送っているとしたら、きっと大きな変化のきっかけとなるはずです。

PDCAとは、「Plan：計画」「Do：実行」「Check：評価」「Action：改善」の頭文字を合わせたものです。P→D→C→Aの4つのステップを踏むことで、しっかり計画を立てて着実に実行し、期間内に一定の成果を上げようという考えがもとになっています。何だか難しそうですが、PDCAサイクルを回すのに特別な能力は要りません。ただ、ちょっとしたコツがあります。このテキストでは、章を追うごとにそのコツを無理なく身につけていきます。

また、仕事だけでなく、いろいろな場面に応用してライフスタイルそのものを前向きにするのがPDCAサイクルです。もし子どものころに知っていたら、夏休みの宿題もあったという間に仕上がったかもしれません。

いかがでしょうか。PDCAサイクルを回すことのメリットに、ちょっと興味がわいてきたのではないのでしょうか？

### ■ ちょっとしたコツをつかめばPDCAサイクルが回せる

ダイエット、禁煙、英会話、資格試験……多くの人が何度もチャレンジしては挫折するものの代表例です。失敗経験のある人は、たいてい「意志が弱いせい」と片づけてしまうものですが、本当にそうでしょうか。実はうまく続けるコツを知らないから続かないのだと発想を変えてみてはどうでしょうか。PDCAサイクルは、こんなふうに「時間がかかる」「難しい」課題にこそ向いているのです。

もともとPDCAサイクルは、生産管理や品質管理に役立つ手法としてアメリカの統計学者によって提唱され、日本では1950年代から製造業を中心に広がりました。

その後は、業種や部門を問わずマネジメントに取り入れられ、次第に新入社員の研修プログラムなどにも組み込まれるようになりました。最近では、中学生や高校生の自主学習



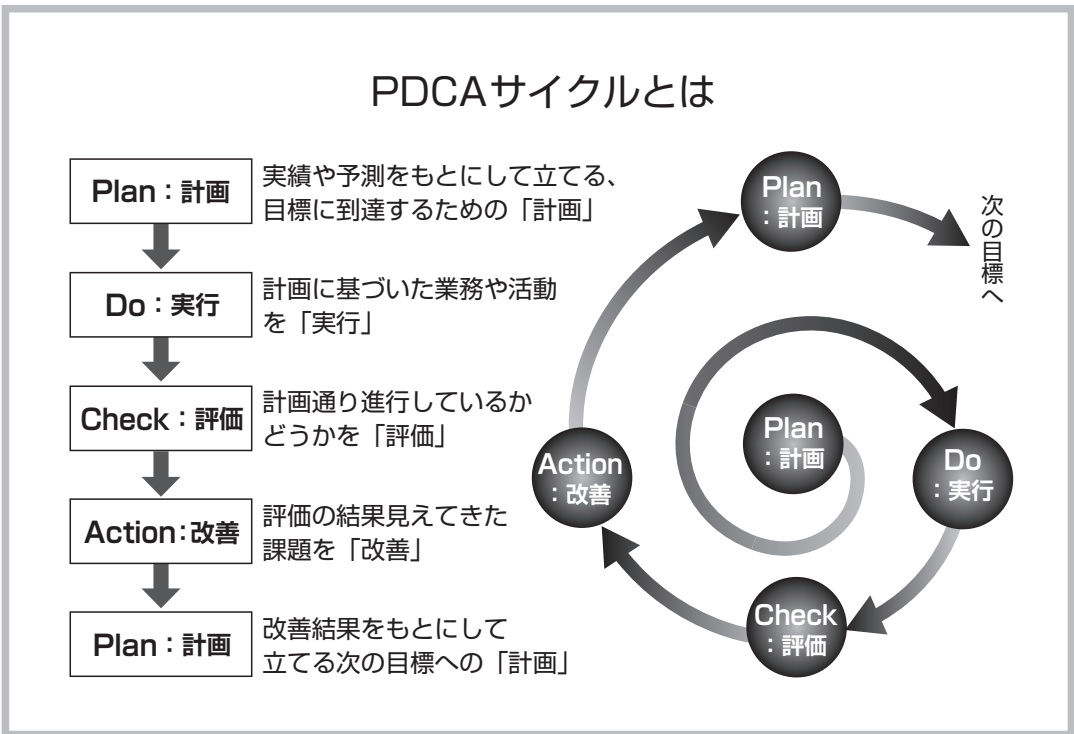
にも高い効果を発揮する手法として注目されています。

まず目標を立て、そのための計画を作成して実行しながら、進捗状況を定期的に見直し、改善案を探るという流れを組み立てることを、「PDCAサイクルを回す」といいます。PDCAサイクルは、「計画」→「実行」→「評価」→「改善」というシンプルな4つのステップを繰り返し、成果をあげることを目指します。

何をやっても三日坊主だという人は、どこかのステップで無理が生じていることが多いものです。一度PDCAサイクルの回し方を身につけたら、より高度で複雑な業務にも応用が利きます。ビジネスの場でも、将来的にチームを率いるリーダーとしてスムーズに業務を進行させる力が備わるはずですよ。

さあ、自分自身のレベルアップを目標に、PDCAサイクルの回し方を一緒に学んでいきましょう。

- Point 1** PDCAサイクルは「時間のかかる」「難しい」課題に向いている
- Point 2** PDCAサイクルであなたはレベルアップできる



学習実施日： / /

## ■ 日常の行動をPDCAサイクルでとらえてみる

「PDCAサイクルのメリットは何となくわかったけど、PDCAサイクルを回すって、具体的にはどういうこと？」まだ疑問が残る人のために、わかりやすい例を挙げて説明しましょう。

ランニングを趣味にしている田中さんは、「いつかフルマラソンにチャレンジしたい」と漠然と思っていました。そんなとき、何の気なしに応募した東京マラソンにまさかの当選。こうなったからには完走したいものです。そこでPDCAサイクルを使った練習計画を立てることにしました。

田中さんがランニングを始めたきっかけは、日ごろの運動不足のせいで体重が増え、体調も良くなかったことです。しかし走り始めてみると自然にダイエットでき、気持ちも次第に前向きになりました。フルマラソンへの挑戦は、今の自分にはまだ難しい気がしますが、完走できれば必ず大きな達成感が得られるはずです。

### 〈目標〉 半年後の東京マラソンを完走しよう

このように、田中さんは「目標」を設定しました。

## ■ PDCAの各ステップを順番にしっかり踏んでいく

〈P：計画〉 半年後の大会に備え、田中さんはそれまでにやらなければならない練習課題を「To Doリスト」として作成しました。

- ・毎日やること：エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使う
- ・毎週やること：合計20km以上走る

〈D：実行〉 計画に従って、田中さんはTo Doリストをこなしました。毎日の課題は寝る前にチェックし、できていれば「○」できなければ「×」を書き入れます。また、走った日は距離を記録し、週末に走行距離を合計します。

〈C：評価〉 田中さんは月末ごとに計画の達成度をチェックしました。日々の課題は達成できましたが、毎週20km以上の達成度にはばらつきがあり、30km以上の週もあれば忙しくてまったく走れなかった週もあります。「どうして計画通りできないんだろう？」田中さんは自分の生活を振り返ってみることにしました。

〈A：改善〉 上司から残業を頼まれたり、飲み仲間のお誘いがあったりで、田中さんの予

定にはしょっちゅう変更が生じます。そこでランニングシューズを会社のロッカーに置き、昼休みや帰宅時に時間ができれば走ることを心掛けました。また、毎週の走行距離が多少違っていても気にせず、月単位で調整することにしました。

その結果、田中さんは3ヵ月後に出たハーフマラソンを快走し、本番の東京マラソンでも念願の完走を果たしました。身も心も軽くなった今は、さらなるベストタイム更新を目指して、新たなチャレンジを続けています。

計画→実行→評価→改善というPDCAサイクルは、このように何にでも活用できます。まずは、作りかけのプラモデルや押し入れの整理など、身のまわりの「課題」を見つけ、ウォーミングアップのつもりで取り組むのもいいでしょう。

- Point 1** 仕事以外のことで、意識的にPDCAサイクルを回してみる
- Point 2** 大きな目標も、小さな目標を積み重ねることで達成できることを体験する

### 田中さんの To Doリスト



**【目標】 東京マラソン完走！**

**【毎日やること】**  
エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使う

**【達成度チェック欄】**

月 日	達成度
○月○日	○
○月○日	△
○月○日	×
⋮	⋮

**【毎週やること】 合計 20km 以上走る**

**【達成度チェック欄】**

月 週	達成度
○月 1 週	22km
○月 2 週	34km
○月 3 週	14km
⋮	⋮

学習実施日： / /

### ■ 「仕事ができる人」はどんな人か

「仕事ができる人」とは、どんな人でしょう。例えば、それは「有言実行」の人です。言った通りのことをやる、一度できなくても諦めず、やり方を変えて努力する人。周りからのイメージは、責任感が強い・信頼できる・どんな困難なことも任せられる——それはすなわち「PDCAサイクルを回せる人」に他なりません。そう、PDCAサイクルを学ぶことは「仕事ができる人」を目指すことなのです。

ところが、一般的に「仕事ができる人」というと、

- ・ 任された仕事を完璧にこなす、能力のある人
- ・ 目標に向かって努力する、意欲のある人
- ・ 問題点をしっかり分析できる、頭のいい人
- ・ 計画通り物事を運ぶ、行動力のある人

のように、優れた資質が必須条件だと思い込みがちです。スーパービジネスパーソンと自分を比べて、「私には無理」と初めから落ち込んでしまうかもしれません。

でも、ちょっと待ってください。この「思い込み」がクセモノです。落ち着いて考えれば、「任された仕事を完璧にこなす人」は、別に特殊な能力の持ち主ではありません。「目標に向かって努力する人」も「問題点をしっかり分析できる人」も「計画通りに実行できる人」も、適切なやり方を学びさえすれば、実は誰でもなることができます。

繰り返しますが、PDCAサイクルは4つのステップをしっかりと順番に踏んでいくことで、成果をあげることを目指すものです。思い込みでハードルを上げる必要はありません。

### ■ 継続的に成長する人が求められる

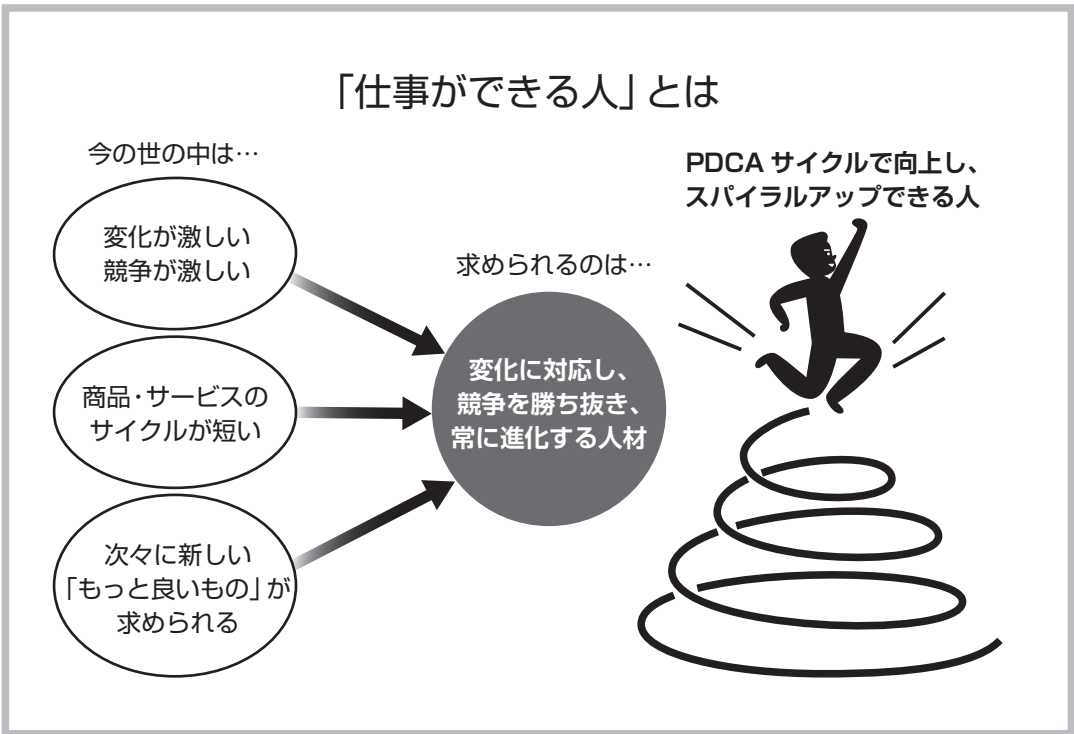
ここで少し視点を変えて、企業に期待される「人」のあり方を考えてみましょう。現代のように変化も競争も激しい経済環境のもとでは、商品やサービスの寿命は短く、次の商品、新しいサービスを生み出せない企業は淘汰されていきます。生き残るためには、常に「もっと良いもの」を生み出し続けなくてはなりません。

企業の進化は、そこで働く人たちの進化です。つまり、あなた自身にも、昨日より今日、今日より明日と継続的に成長することが期待されているのです。もちろん何年も仕事をしていれば、誰でもそれなりの経験を積むことができますでしょう。けれど同じ時間であっても、有効に使う人と、漫然と過ごす人とでは、成長の度合いに大きな開きが出てくるはずですよ。

「PDCAサイクルを回せる＝仕事ができる人」は、困難に思える目標にも立ち向かう意欲があります。チームの一員としてリーダーを助け、時には自らがリーダーとなって仕事を進めます。そして、PDCAサイクルの真価は、計画に始まって、サイクルをひと回りし、2回目は1回目の計画より向上し、スパイラルアップしていることにあります。スパイラルアップとは、PDCAサイクルを回し続け、積み重ねていくことで、自分や仕事の成果がレベルアップしていくことをいいます。次々とPDCAサイクルを回し続けることで、あなたは常に進化することができます。

スポーツが苦手な人でも、走る習慣を持てばフルマラソンが完走できますし、筋トレを重ねれば鍛えられた体になれます。それは決して奇跡ではありません。PDCAサイクルを回し続けスパイラルアップすることで、遠くに見えた目標もいつか手の届くものとなるでしょう。

- Point 1** PDCAサイクルに沿って仕事をすれば、成長がついてくる
- Point 2** 止まらずにサイクルを回し続けて「仕事ができる人」に近づこう



学習実施日： / /