改善の4原則と呼ばれるECRSはご存じだろうか。EはEliminateの頭文字で除去する、CはCombineで統合する、RはRearrangeで交換する、SはSimplifyで簡素化する、である。要するに、「なくせないか？まとめられないか？順番を変更できないか？簡単にできないか？」と問いかけながら、生産現場の業務改善に活用されてきた考え方だ。しかし、ECRSは生産現場だけの活用にとどまらない。社内のあらゆる部署、あらゆる場所で活用可能だし、引いては自分自身の行動パターンを見直すのにも使えるだろう。いつもの行動にムダはないのか、まとめてできないのか、手順を見直したら効率的にならないだろうか、もっと簡単にする方法はないだろうかと自問するのだ。すると、意外にも必要不可欠と思われていたことが不要であったり、簡単にする方法を思い付いたりする。そうして少しずつ「ジブン改善」を積み重ねていくと、時間に余裕ができるだけでなく、気持ちにも余裕が出てより良い状態で物事に取り組めるようになる。