

共同作業と体力

蛭田 秀一

重い物を持ち上げたり運んだりするような力仕事の際に、一緒に作業してくれる人がいれば、一人でするより楽にでき精神的にも心強い。しかし、そんな共同作業でも、作業メンバーの一人が持ち上げ方が足りないとか、作業がもたつくとか、早くへばってしまうとかして、作業がスムーズに進まないことも少なからず経験する。急いでいる場合などは、特にイライラしたり必要以上にストレスを感じることも多い。逆に、その原因が自分にある場合は、疲れるのがいやというよりむしろ他のメンバーの足手まといになって迷惑をかけるのではという懼（おそ）れから、作業へ参加すること自体を避けるようになってしまう。

上述の共同作業がうまくいかない原因は、作業メンバーでなくても、見れば簡単にわかる。それは体力差である。もともと、発揮できる最大の力やパワーは人によって異なり、それによって作業スピードも影響を受ける。さらに、作業の反復や継続にとまらぬ力やパワー、スピードの低下の度合（これを疲労曲線という）も、それぞれ人によって違う。実際はこれらが組み合わさるので、さらに個人差は広がる。したがって、均等に割り当てられた作業を別々に実施すれば、作業完了時間が早い人、遅い人といった違いが当然生じる。もし、このような作業を共同作業に見立てて同時進行させたらどうなるか。今度は作業完了時間はみんな一致するが、前述の完了時間の早い人のペースに合わせれば遅い人は疲労度が高まり、遅い人に合わせれば早い人はイライラすることは容易に想像がつく。ちなみに、同様なことはグループで実施する運動やスポーツの場面でも見られるが（例、ランニングや山歩きなど）、運動・スポーツでは、各人にとってそれぞれのペースを守ることがより重要である場合も多いので事情は異なる。

それでは、どのように共同作業を進めたらよいのか。共同作業の多くは、一人ではできない又はやりにくい作業を複数人で協力して行うことで実施が容易になり、チームにとってもメンバー各個人にとってもメリットが得られることを期待して

実施される。期待されるメリットには、力やパワーの発揮が小さくてすむ、作業スピードが速まる、疲労が過度に高まらない、孤立感が減る、作業編成の改善がしやすくなるなどがあげられるが、その他にも工夫によっては、作業姿勢が楽になる、単調な作業が減るなどの効果も得られる。共同作業のメリットを得るには、単純に均等割りした分担ではなく、メンバーの得意・不得意（力仕事では体力差）を考慮した上で分担と責任が割り当てられることが重要になる。具体例をあげれば、持つ位置によって荷重が異なるような重量物運搬の場合、低体力者には荷重のより小さい位置を担当させるなどの工夫があってよい。さらに、作業中も常にコミュニケーションをとりつつ、各自の分担の進行状況や疲労度を確認しあいながら全体の作業ペースが調整されるべきである。これとは逆に、特定のメンバー（例えばチームリーダー）の感覚や判断のみに基づいてかなり速い作業ペースが決められてしまうと、他のメンバーがついていくのが大変になる。等分した作業量割り当てを同時進行させることにこだわりすぎると、結果として、作業が遅れがちなメンバーを疲労困憊に陥らせたり精神的に追い詰めたりすることになり、チーム全体にとっても他のメンバーにとっても得策とはいえない。なぜなら一人欠けると、残されたメンバーへの負担は明らかに増えるのだから。

本稿では、主に重量物挙上や運搬などの力仕事における共同作業について、メンバー間に体力差があることは当然であり、その体力差を考慮した上で作業が進められるべきであることを述べてきた。しかし、実際には、力仕事以外の種類の作業もたくさんあり、それら作業をする際には体力差だけでなくスキル差などの他の要因も関係してくる。それでも、共同作業をする際には、それらの能力差をメンバー間で補い合って進める原則は不変である。したがって、たとえチームの一員として能力不足を感じたとしても、その劣等感によって作業への参加意欲を失ってはいけない。そんな時は、共同作業では全てのメンバーは自分の役割と責任を担っており、それを通して他のメンバーを助けチームに貢献していることを思い出すべきである。加えて、適切なトレーニングによって、自分の不得意部分を改善したり得意部分を伸ばしたりも可能なので、常にメンバーの一員として前向きな気持ちで共同作業に臨みたいものである。

(体育科学部)