

Essi Määttä ja Kimmo Määttä

ARJEN LEAN

SÄÄSTÄ AIKAA, RAHAA JA HERMOJA



HELSINGISSÄ KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA

© Essi Määttä, Kimmo Määttä ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2021

Kuvitus ja graafinen suunnittelu: Emmi Kyytsönen, Karppi Design

ISBN 978-951-1-38133-4

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2021



SISÄLLYS

- 9 Alkusanat

- 13 Filosofia sujuvan arjen taustalla
 - 14 *Laatu*
 - 17 *Ajattelumallin muutos*
 - 19 *Jatkuva parantaminen*
 - 23 *Virtaus*
 - 25 *Hukka ja häiriöt*
 - 33 *Visuaalisuus*
 - 34 *Miten tuoda lean osaksi arkea?*

- 35 Työkalut arjen sujuvoittamiseen
 - 35 *Arkitaulu*
 - 44 *Ongelmanratkaisutyökalut*
 - 52 *Virtauksen kuvaaminen ja hukan havainnointi*

- 57 Millaista arkea haluat elää?
 - 58 *Arvot*
 - 62 *Uskomukset*
 - 64 *Tavoitteet*
 - 68 *Muutos*
 - 72 *Rutiinit*
 - 76 *Hallinnan ympyrä*
 - 79 *Päätöksenteko*
 - 83 *Aloittamisen vaikeus*

- 85 Hallitse itse aikaasi
86 *Mihin aika kuluu?*
87 *Ajankäytön priorisointi*
- 93 Perhepalaverit kalenteriin ja säännöt selviksi
84 *Perhepalaveri*
95 *Arkivartti*
96 *Yhteiset säännöt*
- 103 Kuka teillä tekee kotityöt?
105 *Kotitöiden jakaminen lapsiperheessä*
108 *Voitko laskea rimaa?*
- 113 Viidellä askeleella koti järjestykseen
116 *Sortteeraa eli karsi turhat tavarat pois*
117 *Systematisoi eli järjestä tavaroille omat paikkansa*
120 *Siivoa*
121 *Standardisoi eli luo rutiinit*
122 *Seuraa*
- 125 Miten säästää aikaa ja vaivaa keittiössä
126 *Ruokalistojen suunnittelu*
129 *Kaupassakäynti ja ruokien tilaus*
129 *Milloin ruokaa tehdään?*

131 Ota talous hallintaasi

132 Taloudellisen tilanteen kartoitus

134 Mistä ja miten voi säästää?

137 Puskurit kuntoon

138 Sijoittaminen ja korkoa korolle -ilmiö

139 Lisätulot?

140 Raha-asioista puhuminen ja sopiminen

143 Keskustele arki sujuvaksi ja säästä hermoja

144 Dialogi avuksi perheen vuorovaikutukseen

151 Kommunikointitavat siivouksesta sovittaessa

153 Palautteen antaminen ja vastaanottaminen

159 Tunnetaidot apuna arjessa

161 Tunteet ja vuorovaikutus lapsiperheessä

164 Omista tarpeistaan huolehtiminen

167 Kaikki voittavat -menetelmä

171 Kokoa oma lean-filosofiasi ja vie
oppimasi asiat arkeen

172 Ohjeet arjen lean -työkalun käyttöön

175 Loppusanat

178 Lähteet

ALKUSANAT

Auton avain hukassa, laatikot ja kaapit tursuavat tavara-
rasta. Pankkitilin saldo lähenee nollaa ennen seuraavaa palkkapäivää. Aikaa ei tunnu riittävän kuin pakollisten menojen ja töiden hoitamiseen, kommunikointi takkuua perheessä, toisten viestejä ymmärretään väärin ja laskujen eräpäivät sujahtavat ohi huomaamatta. Varsin tutun kuuloisia asioita tavallisesta arjesta, varsinkin lapsiperheessä.

Kuitenkin samat arjen kaaosta tuskailevat ihmiset työskentelevät yrityksissä, organisaatioissa ja tehtaissa, joissa prosessit, toimintatavat ja työhyvinvointi on hiottu ja optimoitu huippuunsa. Voisiko näitä työelämässä hankittuja oppeja hyödyntää myös normaalissa arjessa? Voisiko arkea ”liinata”?

Japanissa toisen maailmansodan jälkeen kehitettyjä teollisuuden toiminnan tehostamismenetelmiä alettiin kutsua nimellä lean 1990-luvulla, jolloin alun perin Toyotan kehittämät ratkaisut alkoivat kiinnostaa yrityksiä ympäri maailmaa, myös Suomessa. Lean tarkoittaa suomeksi käännettynä helppoutta ja keveyttä. Lean-ajatteluun perustuvilla työkaluilla voidaan esimerkiksi tehostaa resurssien käyttöä, helpottaa ihmisten välistä kommunikaatiota ja parantaa työturvallisuutta.

Miksi emme käyttäisi normaalin arjen hallinnassa näitä samoja oppeja, joita jo käytämme työelämässäkkin? Asioita etukäteen suunnittelemalla ja mittaamalla sekä tuloksia seu-

raamalla voimme vaikuttaa toimintaamme. Voimme tehdä tiedosta visuaalista, jolloin ymmärrämme toisiamme paremmin. Voimme karsia elämästä asioita, jotka aiheuttavat hukkaa, ja keskittyä niihin asioihin, jotka tuottavat hyvää oloa, merkityksellisyyttä ja onnellisuutta. Hukkaa arjessa voi aiheuttaa esimerkiksi tavaroiden turha etsiskely tai saman asian tekeminen uudestaan. Onnistunut arjen liinaaminen näkyy lisääntyneenä vapaa-aikana, vähentyneenä stressinä, parempana taloudenhallintana ja tyytyväisyytenä omaa elämää kohtaan.

Lean-ajattelu pureutuu normaalin arjen rakenteisiin. Tässä kirjassa kerromme, miten erilaiset lean-menetelmät, kuten perheen valkotaulu, rakennetaan ja muokataan omaan arkeen sopivaksi. Työkalujen, esimerkkien ja tehtävien avulla voit suunnitella omaa arkeasi paremmin, pystyt viestimään asioista tehokkaammin ja opit tuomaan ongelmia näkyviksi ja ratkaisemaan niitä.

Elämän ei ole tarkoitus olla suoritus eikä jatkuvaa pyrkimystä kohti täydellisyyttä, ja niinpä tämänkään kirjan tarkoitus ei ole lisätä suorittamista, päinvastoin. Haluamme auttaa sinua ravistelemaan omaksumiasi ajattelu- ja toimintatapoja. Arjen leanin menetelmien avulla saat tehostettua ajankäyttöäsi ja karsittua epäolellaisen pois, jotta voit keskittyä niihin asioihin, jotka ovat sinulle nykyisessä elämäntilanteessasi tärkeimpiä.

Esittelemme teoksessamme monia erilaisia tekniikkoja, jotka auttavat tekemään arjesta sujuvampaa. Oman arkensa muuttaminen ei kuitenkaan onnistu käden käänteessä, joten älä yritä ottaa kaikkia menetelmiä yhtä aikaa käyttöön, vaan valitse 1–3 tapaa, joita lähdet juurruttamaan omaan arkeesi.

Jokainen uusi, toimiva tapa, jonka saat juurtumaan elämääsi, antaa sinulle ja perheellesi lisää vapaa-aikaa. Säästyneen ajan voitte käyttää juuri siihen, mitä itse pidätte tärkeänä. Voitte aloittaa ensimmäisenä siitä, miten kotityöt jaetaan tasapuolisesti. Kun kotityöt on jaettu ja epäreiluuden tunne on hävinnyt, voi energiaa ja aikaa käyttää johonkin aivan muuhun kuin nahisteluun siitä, kuka imuroi tai käy kaupassa.

Sitä mukaa, kun elämääsi tulee lisää tilaa ja energiaa, voit lisätä taas uusia menetelmiä arkeesi sekä häivyttää sellaisia vanhoja, pinttyneitä tapoja toimia, joista haluat eroon. Muista kuitenkin, että tarkoituksena ei ole pelkästään lisätä uusia tapoja vanhojen rakenteiden päälle, vaan muuttaa omaa ajattelua, jotta huomaisit, mikä elämässäsi on olennaista.

Kokeile rohkeasti uusia tapoja elämääsi. Jos jokin tapa ei sujuvoita arkeasi, luovu siitä. Pidä kiinni vain niistä tavoista, jotka hyödyttävät sinua. Voit myös kehittää itsellesi ja omalle perheellesi sopivampia tapoja kirjan pohjalta. Tärkeintä on aloittaminen: jos et tee mitään, mikään ei myöskään tule muuttumaan.

Vaikka kirjassa keskitymmekin arjen sujuvoittamiseen, voit soveltaa oppimiasi työkaluja ja ajatuksia myös muilla elämänalueilla, niin työssäsi kuin harrastustoiminnassasi. Leanin periaatteita voi hyödyntää monenlaiseen toimintaan, ja keskinäiseen vuorovaikutukseen ja dialogiin vaikuttavat samat asiat niin kotona kuin työelämässäkin.

Tästä alkakoon innostava matka kohti sujuvampaa ja helpompaa arkea, jossa on tilaa kaikille tunteille, paremmalle vuorovaikutukselle ja ajankäytölle.

Essi ja Kimmo

FILOSOFIA SUJUVAN ARJEN TAUSTALLA

Leaniin ja sen sisältämiin ajatuksiin törmää nykyään hyvin monessa eri yhteydessä. Erityisesti yritysmaailmassa puhutaan erilaisista työkaluista sekä menetelmistä, joiden avulla toimintaa parannetaan jatkuvasti. Leanilla tarkoitetaan keveytettä ja helppoutta, mutta mistä tämä ajatus on alun perin saanut alkunsa? Toisen maailmansodan jälkeen Japanissa Toyotan tehtaalla mietittiin, miten kilpailla länsimaisia autovalmistajia vastaan kiihtyvässä markkinatilanteessa. Amerikkalaiset autovalmistajat olivat keksineet siirtää autojen valmistuksen liukuhihnalle. Sen avulla niiden tuottavuus parani merkittävästi ja ne saivat merkittävän kilpailuedun. Lisäksi ajoneuvojen rakenteiden ja koko arvoketjun standardisoinnin ansiosta niiden tuottavuus oli parantunut huomattavasti. Toyota kehitti pitkän listan erilaisia työkaluja, joiden tarkoituksena oli saada heidän organisaationsa toimimaan paremmin. Perusajatuksena olivat tuotantolinjojen ja prosessien jatkuva virtaus, hukan ja häiriöiden minimoiminen, jatkuva parantaminen sekä asioiden tuominen näkyväksi.

Toyotan kehittämiä malleja ja toimintatapoja alettiin 1990-luvulla kutsua kirjallisuudessa lean-filosofiaksi. Lea-

nia on hankala määrittää yksiselitteisesti, koska sanalla ei ole selvää, rajattua sisältöä. Monessa standardissa ja ohjeistuksessa tosin viitataan siihen, että toiminnassa tulisi käyttää leanin mukaisia tapoja toimia. Lähtökohtana kuitenkin voidaan pitää mahdollisimman suuren arvon tuottamista mahdollisimman pienellä panostuksella turvallisuudesta tinkimättä. Keskeisinä elementteinä ovat sujuvuus, jatkuva kehittyminen, laadun parantaminen ja hävikin minimoiminen. Filosofian ydin kiteytyy ihmisen tekemiseen, keskinäiseen vuorovaikutukseen ja hyvään johtamiseen.

LAATU

Mitä sinulle tulee ensimmäiseksi mieleen sanasta laatu? Pääosan ihmisistä sana ohjaa ajattelemaan melko konkreettisia asioita, kuten tuotteiden ja palveluiden laatua tai laaduttomuutta. Joillekuille sanasta voi tulla mieleen työpaikan laatuprosessit, laatuosasto tai jopa laatujärjestelmä.

Yritysten lean-ajattelun keskiössä on asiakas ja asiakkaiden tarpeiden tyydyttäminen, ja joissain tapauksissa jopa asiakkaan odotusten ylittäminen. Millä tavalla asiakkaiden tarpeet sitten yritysmaailmassa tyydytetään? Tuottamalla oikeaan aikaan oikeanlaatuista tuotetta tai palvelua, jota asiakas tarvitsee. Laatua ei voi siis typistää vain tuotteen ominaisuudeksi, kyse on laajemmasta kokonaisuudesta, ja myös laaduttomuus tarkoittaa laajemmin asioiden tekemistä huonosti. Laadun parantaminen on itse asiassa toiminnan jatkuvaa kehittämistä, joka onkin yksi leanin perusperiaatteita.

Mitä laatu voisi tarkoittaa yritysmaailman ulkopuolella,

meidän jokapäiväisessä arjessamme? Koska teemme arjessamme asioita pääosin itsemme tai lähipiirimme hyväksi, voimme kuvitella asiakkaaksi itsemme, perheemme ja yhteisömme. Tarkastellaan seuraavaksi, mitä laatu normaalissa arjessa voisi tarkoittaa.

VAIHTELUN JA MUUTOSTEN VÄHENTÄMINEN

Muutokset ja vaihtelevat tilanteet kuuluvat arkeen. Jos arjessaan joutuu jatkuvasti vain reagoimaan muuttuviin tilanteisiin, saattaa tuntua siltä, että kaikki aika menee tulipalojen sammutteluun, eikä itselle tärkeiden asioiden hoitamiseen tunnu jäävän aikaa. Leanin mukaan vaihtelua ja muutosta tulisi välttää, koska niiden myötä muodostuu ajan tai resursien turhaa käyttöä, jota kutsutaan leanissa hukaksi. Vaihtelua ja muutoksia voidaan vähentää tekemällä asioita aina samalla, ennalta suunnitellulla ja sovitulla tavalla. Onko arjessasi asioita, joiden hoitamisen voisi tehdä fiksummin ja nopeammin tai jotka voisi jopa automatisoida kokonaan, jolloin arkeesi vapautuisi enemmän aikaa?

Vähentämällä vaihtelua ja muutoksia teet arjestasi laadukkaampaa. Jos urheileminen tuntuu aina unohtuvan, voit laittaa liikunnan kalenteriisi tietyn päivän ja kellonajan kohdalle. Kun tehtävä on vakioitu ja ennalta suunniteltu, on se helpompi suorittaa. Vaihtelua voi vähentää siis tekemällä asiasta itselleen rutiinin.

Kaikki vaihtelu ei tietenkään ole pahasta; yllätykset voivat olla välillä myös virkistäviä ja tuoda sisältöä arkeen. Uuden asian parissa työskentely tai jonkin asian tekeminen toisella tavalla voi tuoda arkeen mielekkyyttä. Elämän ei

tietenkään tarvitse olla aina tarkoin suunniteltua ja vakoitua, vaan uusiin asioihin voi tarttua hetken mielihoiteesta.

TEKEMISEN LAADUKKUUS

Kuinka usein aloitat innokkaana ja tarmokkaasti jonkin uuden kotityön tai projektin, mutta jonkin ajan kuluttua huomaat, että asia on jäänyt kesken? Oletko saanut viikkosiivouksen melkein valmiiksi, mutta sitten imuri on jäänyt keskelle lattiaa ja siivousvälineet pöydälle lojumaan? Oletko päättänyt laittaa kaapit ja hyllyt vihdoinkin järjestykseen, mutta päätenyt vain siirtelemään tavaroita kaapista toiseen tekemättä itse ongelman juurisyyllä mitään? Kuinka ärsyttävää on, kun perheenjäsen jättää tavaroita ja vaatteita lojumaan sinne tänne kuin odottaen, että joku toinen siivoaa hänen jälkensä?

Kaikkia edellisiä esimerkkejä yhdistää laaduton tekeminen. Aina, kun jätät jonkin asian kesken, joudut palaamaan tuohon asiaan uudestaan, ja siihen kuluu ylimääräistä aikaa. Pahimmassa tapauksessa joku toinen joutuu tekemään ylimääräistä työtä sen vuoksi, että et itse ole tehnyt omaa osuuttasi loppuun saakka. Pyri siis suorittamaan aloittamasi asia aina kerralla loppuun, ja vaadi sitä myös muilta. Yhteisten pelisääntöjen noudattaminen on myös toisten ihmisten kunnioittamista ja huomioimista. Reilu työnjako perheen sisällä edistää kaikkien hyvinvointia.

LAADUKKAAT TYÖVÄLINEET

Päädytkö usein harmittelemaan sitä, että ostamasi tuote ei yksinkertaisesti ole riittävän hyvä siihen käyttötarkoituk-

seen, johon sen ostit? Ehkäpä se myös rikkoutuu heikon laatunsa takia liian aikaisin. Jos heikompilaatuisen tuotteen käyttäminen on huomattavasti hitaampaa, jos sen tuottama jälki on huonompaa tai jos sen käyttämisestä aiheutuu ylimääräisiä korjauskustannuksia, kannattaa harkita tarkkaan ennen ostopäätöstä.

Myös arkisten käyttöesineiden kohdalla kannattaa panostaa laatuun. Laadukkaat kengät ja vaatteet ovat pitkäkestoisempia kuin massatuotetut bulkkituotteet, ja niinpä ostamalla laadukkaita tuotteita voit itse asiassa säästää rahaa. Harrastusvälineissä laadun merkitys korostuu entisestään: kuinka helposti motivaation voikaan kadottaa, jos harrastusvälineet eivät toimi niin kuin niiden tulisi toimia? Laadukkaita harrastusvälineitä pystyy usein myös huoltamaan ja korjaamaan, koska niihin on saatavilla varaosia.

On tietysti selvää, että hyvälaatuiset tuotteet ovat arvokkaampia. Voit kuitenkin asettaa itsellesi tavoitteeksi säästää niin kauan, että rahasi riittävät laadukkaampaan tuotteeseen. Usein pitkään kestävä laatutuote tulee suuremmasta alkuinvestoinnista huolimatta edullisemmaksi kuin useiden heikolaatuisempien tuotteiden ostaminen, etkä myöskään päädy pahoittamaan mieltäsi ja manailemaan heikkoa laatua.

AJATTELUMALLIN MUUTOS

Muutoksien tekeminen voi pelottaa ja aiheuttaa vastarintaa. Pysähdy arjen askareita tehdessäsi miettimään, mitä lisäarvoa tekemäsi asia elämääsi ja arkeesi tuo. Kuvittele, että päähäsi on kytketty kamera, joka välittää livekuvaa muille