しあわせな働き方へ

1 理想を探す
looking for an ideal life style

どんな風に働き、暮らしたいのか。
理想を作り出す価値観を具体的にして
求めるもの、大事なことを再確認しよう。

理想と現実の距離を測ろう

Step 1 価値観を明確にしよう

まずは内側の列の□に、興味のあるものに印をつける。次に印をつけた中から、さらに3つを選び外側の列の□に印をつける。

仕事編 business

- □□ 経済的な安定がほしい
- □□ 社会的地位がほしい
- □□ 仕事に対しての成果が直接に感じたい
- □□ 人の役に立てたと実感したい
- □□ 人に指示されたい
- □□ 自分で判断して仕事を進めたい
- □□ 身体を動かす仕事がしたい
- □□ 新しい方法を考えたり作り出したい
- □□ 手を動かしたい
- □□ 一人で進めたい
- □□ 自分の役割をはっきりしたい
- □□ 皆が仲良く、話し合いながら進めたい
- □□ はらはらドキドキしたい
- □□ 規則的に働きたい
- □□ 成長していきたい
- □□ お金を稼ぐ手段として考えたい
- □□ 趣味を活かしたい
- □□ 社会に役立ちたい
- □□ 忙しい仕事がしたい
- □□ 目標達成したい

生活編 lifestyle

- □□ 家族と過ごす時間がほしい
- □□ のんびりした生活がしたい
- □□ にぎやかな生活がしたい
- □□ 仕事が優先でいい
- □□ 人との付き合いを多くしたい
- □□ 余暇を楽しみたい
- □□ 忙しい生活がいい
- □□ 規則正しい生活がいい
- □□ 変化の多い生活がいい
- □□ 便利な生活
- □□ 自然に囲まれた暮らしをしたい
- □□ 一人の時間が多い生活がほしい
- □□ 現在と大きく変えたくない
- □□ 挑戦をしていきたい
- □□ 静かな生活がほしい
- □□ 刺激のある生活がいい
- □□ 安定した生活がいい
- □□ 健康的に暮らしたい
- □□ 裕福になりたい
- □□ 作るのを楽しみたい

Step 2 イメージを具体的にしよう

3つ選んだら、それぞれの項目について質問を重ね、具体的に掘り下げて考えよう。理想の姿が現実とかけ離れていても、少しずつ理想に近づけるようにすれば必ず現実になる。「どうせできっこない」と最初から諦め姿勢で考えないことが肝心だ。

例)「経済的な安定がほしい」の項目への具体的な質問の例としては「経済的ってお給料のこと？」「いくらあれば暮らせる？」「職種は選ばないの？」「なぜ安定がほしいの？」等

例)「家族と過ごす時間がほしい」の項目への具体的な質問の例としては「家族と過ごす時間って平日？休日？」「何時間くらい？」「家で過ごしたい？それとも外出したい？」等

漠然としたイメージを具体化→実現のための努力する一歩に！

このチェックは自分の理想の生活を具体的にイメージするもの。理想と現実との距離を自覚したり、仕事を選ぶ基準を明確にしたり、役に立つ制度や方法を探したりと、現実とその理想を近づけるための第一歩となる。この価値観チェックは例えるなら"種"。まかない種は咲かないのだ。

現在・5年後・10年後、自分の姿をイメージしよう。

How to? 方法 優先したいものを想像しよう

下の8つの役割から、自分が優先したいものから番号をふって優先順位をつけてみよう。

◎親との関係 ◎学ぶこと ◎仕事 ◎パートナー ◎家庭 ◎子ども ◎余暇 ◎ボランティア活動

	現在	5年後	10年後
親との関係	位	位	位
学ぶこと	位	位	位
仕事	位	位	位
パートナー	位	位	位
家庭	位	位	位
子ども	位	位	位
余暇	位	位	位
ボランティア活動	位	位	位

予想できる転機は早めに準備→人生がよい方向に転換する！

人生の中で、人はいろんな場面で転機を迎える。その役割や優先順位はライフステージや環境でかわるもの。いずれ迎えることの分かっている転機は可能な限り早めに準備をし、何かあっても大丈夫なように対応力を蓄えることが大切だ。一年に一度ほど自分自身を棚卸ししてみよう。

「仕事と生活がうまくいかないな」と悩んでも大丈夫！ その都度、方法を変えればいいんです。自分に合う働き方は必ずあります。公共の機関や専門のアドバイザーに相談するのもおススメですよ。

<取材協力>
キャリアカウンセラー 櫻井淳子さん

就職支援に携わり20年のキャリアを活かし、現在の活動範囲はキャリアカウンセラー、就職支援セミナー、ビジネスマナー研修、社員研修の講師、採用・教育・定着に悩んでいる中小企業に向けての北九州市の出前カウンセラーなどを行っている。
http://www.sakurai-careerdesign.com/

読者さんに聞いてみました！

Q あなたにとって働くとは？

仕事とは、労働。いい意味で。最初は家事の逃げ道として仕事したいと思った。家事が中途半端でも許されると思ったから。でも、今は誰かの役に立っている、家庭のほかにも自分をもとめてくれる居場所があることが自分にとってとてもプラスになっている。「両立が大変でしょ？」といわれて、「大丈夫です。」というのが気持ちいい(笑)
（？・40代女・店長）

働くことは、生活。毎日の生活を楽しく過ごすため、収入を得て働いている。
（レモン・27歳女・正社員）

社会と繋がり、自分を育て学ぶもの(こと)。
（てってけ・40歳代男・正社員）

働くことは社会への貢献・奉仕です。二人では生きて行けない世の中すべての方への恩返し感謝です。
（？・49歳女・アルバイト）

空気か水。取り立てて有難みを感じないが、なくなった瞬間、生存に影響する。
（kenkenpa・50歳男・役員）

働くことは次のステップを見つける過程。仕事のおかげで留学する勇気をもらった！
（おじこ・26歳女・留学生）

仕事は「所得を得るためのもの」。振り返って考えると、どうしてもそうなってしまいました。ただ、決してつまらない仕事ではないので、もう少しゆとりが出てくれば前向きに考えられるのでしょうが、今は仕事量が臨界点を超えている感じです。
（かたれい・41歳男・団体職員）

「働く⇒成長」。仕事を通して自分を発見し、磨かれますね。
（きむ・48歳女・経営者）

仕事とは、人生の大半の時間を費やすもので、自分次第で自己をよくも悪くもさせることができることであり、大切な環境。
（かな・26歳女・契約社員）

働くことは、自分自身を探すこと。どんな仕事につこうと、そこで新たな人との出会いがあって、新たな世界があって…前進するも後退するも自分自身なんだなぁ、と感じます。やっぱりやる気をもって物事取り組んだら結果自分の糧になるってこと、仕事を通して学んでる気がするよ。
（ジェナ・27歳女・契約社員）

上司、客などから〝怒られないように〟仕事をしているのが現実。だけど、ごく稀にうれしい言葉をもらったり喜んでもらったりするだけで、それまでの苦労が一瞬で報われる。ヤミツキになる。まるで麻薬だ。
（りんご・30歳男・正社員）

仕事とは、「心を込めて、相手の望むことをすること」心とは、知（知識や知恵）を情（情熱や愛情）を持って意（意欲や熱意）を込めて、相手のことを考えて、お互いがハッピーになるように考えて行動すること。
（●・●歳男・経営者）

幸せに働くために

2 柔軟に働く
working flexibly

自分に合う働き方は絶対にある。
法律や制度、IT技術などを利用して
働き方を自分流にデザインしよう。

•時間編

「仕事＞生活」となるときもあれば、その逆もしかり。
生活の時間を確保したいときに知っておきたい知識を集めました。

フレックスタイム制

1カ月以内の一定期間における総労働時間をあらかじめ定め、その枠内で自主的に決定して働く制度。コアタイムに勤務していれば、その前後の始業・終業の時刻を自由に決めることができる。

時差出勤制度(勤務時間の繰上げ・繰下げ)

出勤の時刻を選択できる制度のこと。1日の所定労働時間が定められているため、出勤時刻を選択すると、退社時間もおのずと決まる。

育児・介護休業法

会社に制度がなくても権利を行使できることがあるって知ってる？ いずれも事業主に申し出ることが必要。詳しくは厚生労働省のHPでチェック！

最新の法律情報はコレでチェック！

□育児休業制度 □子の看護休暇制度
□所定外労働の免除 □法定時間外労働の制限
□深夜業の制限 □短時間勤務制度

労働法 林 弘子(著)
法律文化社
2,940円(税込)

ワークシェアリング

従業員同士が仕事を分け合うことで雇用水準を維持すること。①雇用維持型と、②雇用創出型がある。上手く活用している国としてはドイツやオランダが有名。

実践企業に聞きました。

『有限会社ゼムケン・サービス』

「女性視点の家づくり・店づくり」を提案するデザイン建築コンサルティング会社『(有)ゼムケンサービス』の社員は9割が女性。独身、子育て中など、社員それぞれのライフステージや家庭環境を考慮したワークシェアリングを7年前から実施している。オリジナルの社員手帳やITによる業務日誌など情報を共有化し、それぞれの得意分野で助け合うなど"お互い様"の職場風土ができているそう。

仕事と家庭の両立のためにも自分に合う働き方を見つけるには、多様な働き方の可能性とその中身を知らなければなりません。日頃から法律の改正や様々な支援策に関心を持ちましょう！

<監修> 久留米大学 龔 敏(キョウビン)先生

•場所編

IT、通信機器の進化や時代の流れの変化から、"場所"にとらわれない新しい働き方が広がり始めています。
自分流の働き方をデザインするヒントにしてみては？

ノマドワーキング

場所と時間を意のままに仕事場にしてしまう働き方。

「ノマド」とは遊牧民の意。カフェや公園、顧客のオフィスなどでネットを介して場所を問わずに仕事を進めること。自宅でもなく、オフィスでもない第三の自分の居場所で仕事を行う新しいスタイルだ。電源とネット環境さえあればどこでも仕事ができ、打合せと打合せの隙間時間など外回りの会社員などが活用し、仕事をスムーズに進めることができる。

コワーキングは、例えばキャリアやスキル、資格を眠らせている女性にも活用しやすいもの。海外には託児所付きもあります。今後は女性向けなどコンセプト型コワーキングスペースを企画しているところです。

<取材協力> シェア企画プロデューサー 下野弘樹さん

「THE SHARE」運営コーディネーターとして入居者同士や外部とのつながりのサポート、勉強会や企画アイデアの意見交換をするイベントを多数開催。一方で個人のビジネスや想いのある挑戦を支援し、コラボレーションを促進するチーム「ギルド」を運営。その他シェアハウスやファッション・美容分野のシェアサービスも企画。
http://live.space-r.net/

コワーキング

価値観の共有が生む"発想の化学反応"。

独立した仕事を行いながらもオフィスを共有する共働ワークスタイル。webデザイナー、エンジニア、ライター等、PC1つで仕事ができる起業家やフリーランスを中心に広がっている。人脈拡大、設備や備品などの費用削減などメリットも多い。最大の特徴は情報や知恵の共有で生まれるコラボレーション。創造的な働き方が生まれる可能性を秘める場所だ。

<福岡>
- **THE SHARE(共感をテーマにしたオープンシェアオフィスで大名と冷泉荘で展開中)**
- **ギルドカフェコスタ(大名にあるコワーキングスペースでカフェとシェアオフィスの2フロアに分かれている)**
- **インテロパング(吉塚駅近くにある個人で運営するシェアオフィス)**

<北九州>
- **USTREAMスタジオ北九州(体ひとつで番組放送可能なスタジオ。コワーキングスペース併設)**
- **メルカート三番街(商店街に若手のクリエイターや商店主を誘致)**

編集後記 Editor's postscript

働く形は100人あれば100通り。色んな働き方や時代だから、理想に合わなければ創ってしまえばいい。あなたはどうしたい？ どう生きたい？ いま一度あなただけの働き方を考えてみよう。