

Working Voice

ワーキング ヴォイス

NO. 32 2011年 10月 15日

仕事を前向きに取り組むために

「他人と過去は変えられないけれど自分と未来は変えられる」という言葉がありますが、働く中で行き詰った時、自分を少し変える事でうまく乗り越えられるかもしれません。ちょっと考え方を変えたり、空いた時間の使い方を工夫するだけで驚くほど、これから先の考え方、対処の仕方も変わってきます。

そこで今月号では、「愛媛くらしの相談センター（労働・生活相談緊急ホットライン）」「ジョブえひめ就労支援センター」に寄せられた仕事や人間関係等の悩みをいくつか紹介させていただきます。またご自分で日頃、自分磨きのために工夫・行動されている方のお話も伺いましたので、ご紹介します。

「愛媛くらしの相談センター 労働・生活相談緊急ホットライン」では、地域の人々が抱える労働、金融、生活に関する悩み解決に向けて相談対応しています。一人で悩んでどこに相談したらいいか、わからない?! そんな時アドバイザーがきめ細やかにカウンセリングし、問題解決に向け、お手伝いしています。これだけがベストな回答ではないかもしれませんが、問題解決のひとつの指針となればと思います。

相談： 私は、なかなか仕事を教えてもらえず、悩んでいます。「仕事を教えて下さい」と以前お願いしたところ、「今度、教える」と言われそのままになっています。他の人には教えていますが、私には教えてもらえません。リストラで一番先に辞めさせられるのではないかと心配しています。どうしたらいいのでしょうか？

アドバイス： 職場での先輩（または上司）との仕事上の関係で悩まれているようですね。「仕事を教えてくれない」という事が少し気になりましたので、二つの面からお話します。お仕事がどちらかというと受け身、即ち言われた事だけを行う傾向になっていないでしょうか？一般的に会社が望む人材像は、自らやるべき仕事を考え、計画をたて（プロの心得として）報告、連絡、相談を行いながら行動できる人と言われています。また指導を受ける場合でも受ける側の姿勢で成果も大きく変わってくるものではないかと思えます。

もし以上のような努力を日々行っているにも関わらず、無視されるような事が続くようでしたら「モラハラまたはいじめ」の可能性も考えられますので、上司または社内でそのような相談窓口へ一度ご相談されては如何でしょうか？

相談： 職場の人と上手にコミュニケーションが取れず悩んでいます。現在、職場にも慣れ今の仕事につけた喜びも感じ、仕事のペースも徐々に慣れて来ています。仕事に慣れるのに一生懸命だった時は考えてもみなかった事ですが、慣れた事によりまわりの事が気になっています。職場は年齢差もあり、職場の方と馴染めず浮いていると感じる時が多々あります。私自身、目上の人をたてたり、うまくお世辞が言えないところがあります。自分の陰口を言わ



れている様に感じる時があり、色々な事を悪い方に考えてしまい、先輩方の事を信用出来なくなりました。職場の同期に相談しても職種が違うのか話がかみ合いません。悩みを抱えていると気持ちも晴れません。仕事をしていく中で人間関係を良くしていくにはどういう事を心掛けなければならないのでしょうか？

アドバイス： あまり神経質にならず、ゆったりと構えて聞き流すくらいの気持ちを持たれては如何でしょうか。無理にお世辞を言ったり、ご機嫌伺いをする必要はないと思いますが、あまり自分の殻に閉じこもるのも良くないような気がします。確かに、職場は最低限のコミュニケーションで十分という割り切った考え方もあるかもしれませんが、仕事をするのは感情を持った人間同士なので、雑談もスムーズに進める為のコミュニケーション手法であり潤滑油になることもあります。勇気を出して、何かをきっかけにして少しずつ、ご自身の心を開かれて、自分自身を出して先輩方の中に飛び込んでみては如何でしょうか。コミュニケーションが、上手く取れるようになるかもしれません。

気分転換に友人と休日にお茶でもしながら相談する事も考えてみてください。それと、何事に対しても感謝の気持ちで接する事や、笑顔でいる事も大事ではないかと思います。

それでも変わらないのであれば早めに上司に相談されては如何でしょうか。また県内で女性の悩み事について相談に乗っていただける機関もありますので、ご利用されてはいかがでしょうか（連絡先を紹介）。

*ご相談は「労働・生活相談緊急ホットライン くらしの相談センター」TEL：089-915-2400

「ジョブえひめ就労支援センター」では、就職活動中の相談者に寄り添い、ゆっくりでも、確実な一歩を応援します。また、就職に繋がるよう相談者の特性を活かした履歴書・職務経歴書の書き方、面接を成功させるための自己アピールの方法等、きめ細やか支援活動を行っています。就労の相談に訪れた方への支援内容をご紹介します。

相談： 学校を卒業後、38年間金融機関で働いてきました。体が動くうちは仕事をしたいと思いましたが、年齢の事もありますし、金融関係しかスキルがないため、他職種で働く自信がありません。どうしたらよいか、ご相談したいと思いここへ来ました。

アドバイス： 65歳の年金年齢まででも、あと5年間もあります。前職でのポジションや職種にこだわらず、「自分に出来る事はなにか？」また「今までのキャリア（経験・知識）を別の職種で活かさないか？」「その為には今何をやるか？」を考えて、ためらわずに自分から行動する。チャレンジする事で、まだまだ貴方を必要とする人・会社・社会がある事を確認することが必要です。

職種など色々な事を相談の結果、ポリテクセンター愛媛にて行われている「住宅リフォーム技術科」にて訓練を受けることになりました。住宅のスキルを身に付け住宅建設時に必須となる融資の相談や申請書類作成相談の時に前職のキャリアが活かされると判断され、住宅メーカーの営業職を目指す事となりました。

（相談者は、その後「住宅リフォーム技術科」入所選考にも合格され希望を持って職業訓練に進まれました。）



相談： 基金訓練が無くなったと聞きましたが、それに替わるものがあるのでしょうか？

アドバイス： 雇用保険を受給出来ない求職者の方を対象に平成 23 年 10 月から「求職者支援制度」がスタートしています。所轄のハローワークで受付られています。

求職者支援制度とは、雇用保険を受給出来ない求職者の方が、職業訓練によるスキルアップを通じて早期就職を目指すための制度です。(平成 23 年 10 月 1 日以降に開講する訓練の受講者が対象)「多くの職種に共通する基本的能力を習得するための基本コースと特定の職種の職務に必要な実践的能力を一括して習得するための実践コースがあります。」

- 「求職者支援訓練」または「公共職業訓練」を受講できます。
- 訓練期間中および訓練終了後もハローワークが積極的に就職支援を行います。
- 収入、資産などの一定要件を満たす方に、訓練期間中「職業訓練受講給付金」を支給します。

支援対象者 (= 特定求職者)

- ① ハローワークに求職の申込みをしていること
- ② 雇用保険被保険者や雇用保険受給者でないこと
- ③ 労働の意思と能力があること
- ④ 職業訓練などの支援を行う必要があるとハローワーク所長が認めた場合

詳しくは <http://www.jeed.or.jp/js/kyushoku/shien.html#02> をご覧ください。

* 就労に関するご相談は「ジョブえひめ就労支援センター」TEL : 089-915-2401

仕事を前向きに取り組むために、ご自身が日頃心掛けている事

の声をいただきましたので、ご紹介いたします。

◆ ストレスを溜めないために気を付けている事

ストレスには、良いストレスと悪いストレスがあるそうですが、悪いストレスを放置していると様々な病気となり、結果的に仕事や生活に支障が出てしまいます。

私はその悪いストレス解消のために、できるだけ「笑う」ようにしています。笑いはストレスを解消し免疫力を上げ、ガン細胞の増殖を抑制する働きもあると聞きます。「笑う門には福来る」と言われるくらい、身体にいい影響を与えるそうです。また、副交感神経を刺激し、血行促進や緊張を解きほぐす作用もあるそうです。

テレビではお笑い番組をよく見ます。人と話すときはジョーク (ダジャレ等) をよく言いますが、ほとんどすべっています。でも、そのすべったことで自分が笑っています。結果的にそれがストレス解消になっているのだと思います。

ストレス状態にあると笑うことが少なくなります。愛想笑いでも良いので笑ってみましょう。気分が晴れてくるのではないのでしょうか。笑いながら過ごす生活が、ストレスを解消する一番の健康法だと思います。(H.W さん)



◆ やる気を持続させるためのモチベーションUPの秘訣

私は自信が無く求職する事すら抵抗がありました。何かアピールする物があれば仕事に活かせるので

すが、ずっと家庭に入っており社会との関わりが希薄になって、一步が踏み出せずにいました。周りの仕事をしている方が眩しく映っていました。私は・・・どうにかこの現状を打破したいのですが自信をつけるには何をしたら良いのか解らない状況でした。職安に行き、まずは基金訓練を受け初心を思い起こす事から始める事としました。勉強する事に少しずつ慣れ、何事も問題意識を持つという気持ちが芽生えました。試験を受けるというのも久しぶりでしたが、とにかく無駄にはならないと訓練中に資格を取りました。人前で述べる訓練を積み、否応なしに就職活動をすることに。まずは面接。第一印象が87%と言われ鏡の前で面接の一連の流れを繰り返し練習しました。同時にネットで会社概要を確認し情報を収集し返答出来るよう準備しました。とにかく今まで訓練で学んできた事を本番で100%出せるように。笑顔を忘れず！私は絶対就職する!! 今は働ける職場があり、社会に出させて頂いている事に感謝をしています。充実感を得ることが今後の目標です。これからは自分の内面を変化させ気持ちをポジティブにして、まずは短期的な目標を設定し、クリア出来たら自分を「がんばったね!」と褒める。その積み重ねが自信につながるのだと思います。自分は変われると信じる事でモチベーションUPさせ、出来る事から少しずつ努力を重ね、へこたれず前向きに自分磨きをしていきたいと思っています。(A.Sさん)

◆ 仕事、人間関係に行き詰った時の解決策

「常にポジティブに」を心掛けています。

日々仕事をしていく中で、仕事に関しても人間関係に関しても、問題が起ったり悩む事があったり・・・やはりあらゆる場面に出くわします。そんな時、私は「どうしよう」と思い始めると他のことが手につかなくなってしまうたり、そわそわしてしまったりしてしまうので、出来る限りの事をして、どうしようもない事、どうにもならない事はポジティブに「大丈夫」と考えるようにしています。

仕事に関しては、過程の中で起こる出来事は全て「本来実現しようとしていることの課題」と思えばより努力できます。考える事が多い時は、ちょっと違う事をして頭をスッキリさせると、新鮮な気持ちになれます。また、通勤時間を使ったプチ自己啓発として、電車の中で読書をしています。現在は、「今日は何の日?」という365日の出来事を連載している本を読んでいます。日本・世界の歴史的な事が日々確認出来て楽しいですし、仕事中小客様と接する時の話題に出来たりもして良いです。朝の数分ですが、やめられなくなりまた。(K.Tさん)



編集後記 誰でも何かしらの悩みがありますね。くよくよ悩まず、柔軟な発想が出来るよう、ちょっとした時間を使ってイメージアップトレーニングを考えてみたいと思います。また、仕事以外で楽しみを見つけ気分転換することも、大事な活力になると感じました。(S山、Y山)



愛媛县委託事業：(平成23年度 労働者の声発信事業)

発行：社団法人 愛媛県労働者福祉協議会

〒790-0066 松山市宮田町125番地 愛媛県労福協会館 3階

TEL 089-946-2296 FAX 089-947-5616

Email e-rofuku@leo.e-catv.ne.jp HP <http://ehime.rofuku.net/>