

## 仕事が幸せ 2



朝ドラのまんぷくの家では、戦後の栄養失調等を心配に、みんなを幸せ(健康)にするために、ダネイホン(健康食品)を製造し、販売を始めた。

願いが、みんなが幸せになることなので、商売も上手くいきます。

**仕事は、お金儲けよりみんなの幸せを考えて、仕事をしたいものです。**



# 仕事を楽しむ 51



毎日の仕事が辛い、苦しいと思っている人は、多いのではないのでしょうか。今の世の中において、働く人は、仕事に対するノルマや成果を求められるようになり、気持ちが落ち込むことが多くあるように思います。仕事ができる人もあまりできない人も関係なく、仕事が好きで楽しむという環境が薄らいでいて、少し残念に思います。

一日の中において、仕事が大部分の時間を占めている人がほとんどであり、人生においても、仕事を中心の人生であることは、間違いありません。仕事に対する自分自身の考え方により、生き甲斐や幸福感が大きく左右されます。楽しい仕事に就き、一生楽しい仕事だけをするのであれば、最高に幸せなのかもしれませんが、そんなことは、無理な話です。

楽しくても、楽しくなくても、やらなければならないのが、仕事です。辛くて苦しいことがあるのが仕事なのです。

**仕事を楽しくなると、人生が素晴らしく輝いたものになることは、間違いありません。ぜひ毎日の仕事を楽しみたいと思い、楽しむ感性を徐々に育てて下さい。**

では、どうすればいいのでしょうか。朝、今日の仕事の楽しみを思い浮かべる。少しでも仕事が進めば、その都度喜ぶ。職場の同僚と楽しく話をする。少しでもノルマ等の成果があったり、頑張った時は、自分をほめたり、自分にご褒美をあげたりする。上司などからの指導を拒否せず、素直にありがたく思う。働けることを喜びに思う。自分の仕事は、会社・社会に役立っていると自覚する。帰りに、今日の仕事で楽しかったことを振り返る。

このようにいろいろなやり方があると思いますが、自分に合った仕事の楽しみ方を、して欲しいものです。仕事を楽しむあなたの姿は、周りのみんなをきっと喜ばせることになるでしょう。



## 80%が満点 95



人生において、誰でも願いがあります。その願いのレベルが、高すぎるように感じる時があります。設定基準が、常に100%になっているのです。あなたは、いかがでしょうか。例えば、次のような例があります。

- 結婚相手を探しているが、自分が理想とする人に出会えない。
- 仕事を完璧に仕上げたいが、時間をかけても仕上がらない。
- 相手に自分の思いを伝えても、思った通りに動いてくれない。
- 陸上競技で、目標とするタイムが、練習をしてもなかなかクリアできない。
- 仕事で出世コースを歩きたい。

このような例は、何が何でも100%を目指していて、どれも達成するのは、大変難しいように感じます。努力することは良いことですが、なかなか達成できない状況が続けば、やがて自分を責めたり、責任を他の何かに転嫁したり、不平不満を口にしてしまいます。設定基準を100%にすることで、人生が暗くなってしまうのでは、ないでしょうか

レベルを落として、何に対しても80%に設定してみても、いかがでしょうか。100%設定は、もともと無理なのです。はじめから、80%にすると気持ちが明るくなります。あなたにとって、80%できれば、満点です。満点だと自分自身をほめることができます。

人生80%に設定し、気持ちを楽しんで、楽しく歩いていきましょう。



# 心をこめ仕事をする 138



中島 誠之助さん(なかじま せいのすけ)は、日本の骨董商・古美術鑑定家です。『開運!なんでも鑑定団』に鑑定団の鑑定士としてレギュラー出演していて、たとえ鑑定した結果価値の低い物であっても、意匠などを褒め「大切になさってください」と依頼者に語りかけるなど、細やかな心遣いを見せています。決めセリフの「いい仕事してますねえ」があり、鑑定品だけでなく、作者の仕事ぶりを高く評価しています。

いい仕事をするとは、**自分の心をこめ仕事をする**ことでは、ないかと思いません。心をこめ仕事をするとは、次のようなことでは、ないでしょうか。

- ☆ 仕事に対する愛情を持つ。
- ☆ 時間や手間暇をかけ、丁寧な仕事をする。
- ☆ 自分にできる最高のものを仕上げる。
- ☆ 仕事に対する思いや願いを持ち続ける。
- ☆ 誰が見ても恥ずかしくない仕事をする。
- ☆ どんなことがあろうと妥協しない。

現実はどうでしょうか。心をこめ仕事をするのが、できているでしょうか。

- 時間がないので、この程度で完成にしておこう。
- ノルマがあるので、ノルマさえ達成できればいいや。
- 予算がないので、簡単に仕上げておこう。

このような仕事をしては、いないでしょうか。

**自分自身に常に厳しくあり、自分の心をこめ仕事をして、一步一步着実に前進していきたいものです。**



## 辛い仕事こそ将来の礎 153



新入社員として、大きな夢を持ち入社した人は、多いのではないのでしょうか。

- 自分が予想していた仕事と、全く違う仕事をしている。
- この仕事は、小間使いのような仕事だ。
- こんな仕事では、将来自分の役に立たない。
- 何故自分は、こんな誰でも出来るような仕事をしなければいけないのか。

自分の思った仕事、自分が好きな仕事、自分の将来に役立ちそうでない仕事であれば、その仕事は、自分にとって辛い仕事になります。

辛い仕事だから、せっかく入社したのに、すぐに会社を辞めてしまう人が多くいます。本当に辛い仕事なののでしょうか。

**今のあなたの仕事は、本意ではなく辛いかもしれません。  
誰かの命令で嫌々、やらされているかもしれません。  
しかし、それは決して無駄にはなりません。  
いつか、形、姿を変え、必ず生きようになります。  
ただ今のあなたには、そのことが分からないだけです。**

例えば、今のあなたの仕事は、商品のクレームに対する電話対応だとします。クレームに対して、どう対応するのかを、学べるチャンスなのです。真剣に取り組むことで、相手の話を真摯に聞き、知恵を絞って相手に対して、説明し理解を図ることができるようになります。そうすることで、いろいろな人とコミュニケーションが上手にできるようになり、自信もつき、将来的には活躍するチャンスがめぐってきます。

**今の辛い仕事こそ、今までなかった自分を磨くことができます。  
今の辛い仕事こそ、あなたの輝かしい将来の礎になるのです。**



## ちゃんと働けば報われる 253



幸せの法則に、自分がいいことをすれば、いいことが自分に返ってくる、があります。  
これは、見返りを期待して、いいことをするものではありません。  
見返りを期待しないで、いいことをすれば、後からいいことが、返ってくることを意味します。

働くことも、これと同じです。

朝ドラ(なつぞら)で、北海道の酪農家のおじいさんが、主人公(子どものなつ)に向かって、「ちゃんと働けば、報われる日が来る。報われなければ、まだちゃんと働いていない。」と話をします。おじいさんは、なつの日頃の酪農の働きぶりをよく知っています。そこで、これから来る冬の厳しい仕事のことを考え、それを乗り越えられるように、なつにその言葉を贈ったのです。おじいさんのなつに対する強いエールであり、愛情深い言葉です。

みなさんは、ちゃんと働いているでしょうか。  
報われるぐらい、ちゃんと働いているでしょうか。

最近の若者は、仕事をすぐ辞めてしまう人が、多いようです。  
これでは、報われることは、ありません。

- ☆ 休みなく毎日仕事をする。(休日・祝日等を除く)
- ☆ 数年くらい長い期間続けて、同じ仕事をする。
- ☆ 人から言われたことを素直に聞き、仕事をする。
- ☆ 自分から積極的に、仕事をする。
- ☆ 職場における人間関係が、良好である。
- ☆ 自分なりの創意工夫をして、仕事をする。

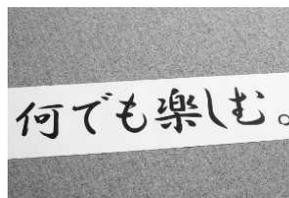
このような仕事ぶりは、ちゃんと働いたと言えるでしょう。  
ちゃんと働くと、お金、社会的地位、信頼、健康な身体など、を得ることができます。

得られるのは、これだけではありません。  
働くことで、自分自身が幸せになれます。  
さらに、世の中の人々を幸せにし、社会を豊かにすることができます。

ちゃんと働けば、報われると強く信じ、仕事に真剣に、取り組みましょう。



## ささいな仕事でも楽しもう 266



今の仕事は、毎日が楽しくて、自分にあっていると思っている人は、大変幸せです。仕事が、自分の生き甲斐でもあります。しかし、今の仕事を次のように、感じている人も多いでしょう。

- 仕事をするのが、苦痛だ。
- 仕事で楽しいと思うことがない。
- 仕事のことばかり考えてしまうので、心配事が多い。
- ささいな仕事ばかりを、させられるので嫌だ。

このように感じている人は、幸せとは言えないでしょう。

人の生活は、おおまかに仕事、遊び、寝るに分けられます。遊びは、楽しいものです。寝るは、ラクなものです。後は、仕事だけです。

仕事は、人の生活の大きな部分を、占めています。仕事が楽しいのか、辛いのかで、人生すべてが決まると言っても、過言ではないでしょう。仕事が楽しいと、人生すべてが楽しくなります。

**間違っではいけないことは、仕事自体に、楽しい・辛い・苦痛は、一切ありません。大きな仕事でも、ささいな仕事でも、りっぱな仕事であり、人の役に立っているのです。**

楽しい・辛い・苦痛は、すべてあなたの心が、決めているだけなのです。あなたが辛い仕事と思っても、他の人がすると、楽しい仕事と思うかもしれません。

せっかく仕事をさせていただいているのです。今のあなたの仕事が、あなたにとって、天職なのです。

例えば、アパートの掃除をするのが、仕事とします。

- ☆ 自分なりに、美しくなるための工夫をして、掃除をする。
- ☆ 掃除にかかった時間を計り、短くなるのを楽しみにする。
- ☆ 掃除をすることで、住民の喜ぶ姿を想像して、掃除をする。
- ☆ 掃除が上手くいった時は、自分をほめる。

このような仕事の工夫をすると、仕事が楽しくなってきます。

**仕事は、受け身でやるのではなく、率先してしましよう。ささいな仕事でも、楽しみましよう。あなたの人生は、楽しく幸せになることましよう。**

# 生涯現役で働こう 275



働くことは、素晴らしいことです。

- 働くことで、体を動かし、頭を使い、心が楽しくなり、健康に大変良い。
- 働くことで、社会や人々のためになる。
- 働くことで、知識・技能が身につく、自分自身が成長できる。
- 働くことで、収入があり、自分や家族を養うことができる。
- 働くことで、多くの人との絆や信頼関係ができる。

このように、働くことは、良いことがたくさんあります。  
人にとって、働くことは、幸せなことなのです。

働くとは、どんなことをすることでしょう。

- ◎ 会社・デパート・工場などに勤めて、働く。
- ◎ 商店・農家・漁業などをして、働く。
- ◎ 家庭で、家事などをして、働く。
- ◎ 自宅の畑で、作物を作って、働く。
- ◎ 家族の世話をして、働く。
- ◎ 親の介護をして、働く。
- ◎ ボランティア活動で、働く。

このように日常生活では、いろいろな働く場があります。  
お金を得て働く場合もあれば、無償で働く場合もあります。  
会社で働く場合もあれば、家庭で働く場合もあります。  
体を使う場合もあれば、頭を使う場合もあります。

人生は、長い旅路です。  
そのときどきに、ふさわしい働き方をすることが、大切な生きる知恵です。

- ☆ 若いころは、自分を鍛え、ひたすら必死で働きます。
- ☆ 中年からは、足取りをゆるめないで、今まで以上に頭を使い、努力を継続します。
- ☆ 老年からは、健康に気をつけながら、自分のペースで、できることをします。

生涯における健康の秘訣は、いくつになっても働くことを、継続することです。  
できるだけ早く引退しようと、思わないで下さい。

**生涯現役で、働きましょう。**  
**多くの人が、生涯現役を続けています。**

**無理せず、節度を保って、働けばいいのです。**  
**人生のゴールまで、ほどよいペースで頑張って、働き続けましょう。**

# どんな職業も素晴らしい 549



世の中には、いろいろな職業の人がいます。  
例えば、公務員、会社員、清掃業者、政治家など様々です。  
あなたが、この四つの職業に、ランクをつけて下さいと言われたら、どのようにランクをつけますか。  
人それぞれランクのつけ方が違うと思います。  
しかし、一位政治家、二位公務員、三位会社員、四位清掃業者と考えた人が、多いかもしれません。

**私の考えは、このようではありません。**  
**一位公務員、一位会社員、一位清掃業者、一位政治家なのです。**  
**どんな職業も一位なのです。**  
**どんな職業も人の役に立つ、素晴らしい職業なのです。**  
**ランクの違いは、全くありません。**

ここで、ある母親と子どもの話をします。

母親は、夫を早くなくし、一人でクズ屋(ゴミや不要な物を集める職業)をして、女の子を育てていました。  
女の子は、小学校の時は良い子で優しい子だったのですが、中学生からぐれはじめ、とうとう二年の時には、警察のお世話になるようになりました。

何故ぐれはじめたかという、他の子どもから、「いくら勉強ができるからといって、クズ屋の娘やないか」と言われたことが、大きなショックになったのです。  
それから、「お母さんがあんな仕事をやっているから、いくら勉強やったって、みんなからバカにされる」と考えるようになったのです。

ある時、母親が、自分の足腰が痛んだので、子どもにリヤカーを押してもらうように頼みました。  
子どもは嫌がりましたが、しかたなく手伝うようにしました。  
何回か手伝ううちに、子どもは、「お母さんだって、この仕事が好きなはずはない。でも私のために、この仕事を足腰が動かなくなるまで頑張り続けてくれた。私のために。だのに私はお母さんを恨むなんて」と気づきました。  
その後立ち直ることができ、今では、いい母親になって、二人の子どもに恵まれています。

世の中のクズ屋に対する偏見の目が、親子を追い詰めたのです。  
クズ屋も素晴らしい職業なのです。  
いろいろな職業に対して、偉い卑しいの差は、ありません。  
そのような見方考え方こそ、恥ずかしいことなのです。

**どんな職業もなくてはならないものばかりです。**  
**みんな人の役に立っていて、尊いのです。**  
**どんな職業の人も、胸を張って生きましょう。**

# マネージャーからリーダーへ 577



いろいろな業種の職場があります。  
その職場で働いている人に、マネージャーとリーダーがいます。  
部長がマネージャーで、課長がリーダーというわけではありません。  
あなたは、どちらの方でしょうか。

マネージャーは、次の様な特徴があります。

- 何かの状況に対して受け身です。
- 現状維持することを大切にしています。
- 今日のことのみに、集中しています。
- 周りの人を管理しようとします。
- 今の体制や機構を重視します。
- 機械的に進めます。
- リスクを回避しようとします。
- 効率を重視して、「どうやるか」を考えます。

このような特徴が、一般的なマネージャーです。  
マネージャーは、管理的なことを行います。

リーダーは、次の様な特徴があります。

- ☆ 新しい状況を創造していきます。
- ☆ 革新志向で考え・行動します。
- ☆ 常に明日や未来を向いています。
- ☆ 人の心に情熱を燃やさせます。
- ☆ 人を重視し、人を尊重します。
- ☆ 精神的に逞しいです。
- ☆ 計算されたリスクに挑戦します。
- ☆ 効果を重視して、「何をやるか」を考えます。

このような特徴が、一般的なリーダーです。  
リーダーは、指導的なことを行います。  
マネージャーもリーダーも職場にとって、なくてはならない存在です。  
どちらも大切なのです。  
人をマネージャーとリーダーに分けてみると、マネージャーが多いのではないのでしょうか。  
マネージャーばかりでは、今のような変化の早い時代に、ついていくことはできません。

マネージャーの人は、リーダーになるように、自分を変えてみてはいかがでしょうか。  
リーダーの人は、リーダーの資質がより高まるように、さらに努力を重ねてください。

これからの時代は、リーダーを求めているのです。  
リーダーとして、多くの人に情熱の火をつけ、新しいことにチャレンジしていきましょう。

# 楽しい仕事の進め方 580



人生において、仕事をする時間が、大部分を占めています。  
仕事とどう向き合い、どのように仕事を進めるかで、仕事のやりがいや意欲が変わってきます。  
**仕事は、なんといっても楽しくするのが一番です。**  
楽しくなくても楽しい楽しいと思えば仕事すると日々楽しくなります。  
どんな仕事も人の役に立たない仕事はありません。  
人生において仕事は生きがいでもあり、生きる価値でもあるのです。  
このことをしっかり理解して、日々全力で仕事を進めたいものです。

そこで、楽しい仕事の進め方を考えてみました。

- ☆ 机の上の整理・整頓に心がける
- ☆ ファイルの分類・整理をする
- ☆ 新聞を読む、テレビを見るなどをして、いろんな情報収集に努める
- ☆ 今日・1週間・1ヵ月・1年間の見通しを立てておく
- ☆ メール・書類・資料等を早めに目を通す
- ☆ 仕事を楽しくする自分なりの工夫をする
- ☆ 失敗の経験を生かし、失敗ないように努める
- ☆ 朝の時間を有効に生かして、一日の段取りをする
- ☆ 仕事を先に先に進め、遅れがないようにする
- ☆ 先輩・上司・同僚・友だち・他の職種の人などから多くのことを意欲的に学ぶ
- ☆ 夢・目標を具体的に立て、実行する
- ☆ 人を喜ばせ、人に役に立つような仕事をする
- ☆ 仕事を積極的に進め、ゆとりの時間を作る
- ☆ 上司が喜ぶことを考え、相談する
- ☆ パソコン・タブレット・スマホなど情報機器を有効に活用する
- ☆ 日常の会話・食事・宴会などで、多くの人と交流する
- ☆ 日頃からいろんな人に声かけ・励まし等をする
- ☆ 人の心に残る話を見つけ、いろんな人に広げる
- ☆ 時間を有効に活用する
- ☆ ゆっくりと休憩時間・昼休みを過ごす
- ☆ 身の回りの掃除を徹底する
- ☆ 人が嫌がることを進んでする
- ☆ 積極的に質問・意見等をする
- ☆ いろんな人に遠慮せずに教を乞う

このようなことに配慮していくと、仕事がより充実し楽しくできるようになります。  
仕事とは、自分の能力だけで進めるものではありません。

自分の人間性・技術的な能力・人間関係・先を見通す力・包容力・積極性・楽天性・コミュニケーション能力などいろいろな力が、総合的に働いて、楽しく仕事ができるのです。

# 仕事での楽天の発想 588



仕事は、生活の多くの時間を占めています。  
仕事とどう向き合うかが、人生を充実することにつながります。

仕事を楽しむことができれば、悩みや苦しみはなくなり、充実した毎日を過ごすことができます。  
そのためには、常に仕事での楽天の発想をしていくことが、ポイントになります。

悲観的な発想を楽天的な発想に、変えるだけでいいのです。  
次の様に、楽天の発想をしてみてください。

## ☆ 苦手な仕事をさせられた時

「新しい能力を身につけられる」と発想しましょう。  
何でも吸収しよう、挑戦してみようとやる気が出てきます。

## ☆ おもしろくない仕事だと悩んだ時

「徹底的にやってみるとおもしろくなる」と発想しましょう。  
悩みを吹き飛ばし、必死にやってみると、苦しみが喜びに変わります。

## ☆ したくない接客業務をさせられた時

「人間関係が強くなるチャンスだ」と発想しましょう。  
人間観察をして、人間関係が理解でき、面白くなり、接客業務を楽しめるようになります。

## ☆ 地方へ転勤させられた時

「地方の観光巡りや面白いことの発見ができる」と発想しましょう。  
新しいことを発見したり、特色を知ったり、多くの人との出会いがあったりなど、住めば都になります。

## ☆ 肉体労働をさせられた時

「体を鍛えるトレーニングができる」と発想しましょう。  
肉体労働をすることで、体も心も鍛えられ、肉体的精神的に強く逞しくなってきます。

このように、楽天的な発想をするだけで、心が軽くなり、ストレスがなくなります。  
楽しく仕事をすることで、給料をいただくことができます。

辛い、苦しい、楽しくないなどの悩みを吹き飛ばし、仕事で楽しさを満喫できるようになりましょう。



# 人よりちょっと努力しよう 622



「日本一の○○になろう」と頑張った人がいました。  
その人は、「日本一の○○になろう」と人よりちょっと努力をしていました。

ここで、その人であるAさんの話をします。

Aさんは16歳の時、コック見習いとしてあるホテルに入社しました。  
そのホテルの方針で、新入社員は皆三年間鍋磨きをすることになっていました。

Aさんは入社早々、「日本一の鍋磨きになろう」と決意しました。  
Aさんは毎日、嫌な顔一つ見せずに、鍋をピカピカに磨きました。  
他の人が帰っても、Aさんだけは残って鍋磨きをやっていたのです。  
そのため、Aさんが磨いた鍋は、いつも顔がはっきり映るくらいピカピカでした。

一方、ほかの新入社員たちは、「なんでこんなつまらない仕事を毎日させられるんだ。オレは鍋を磨くために入社したんじゃない。料理を作るために入社したんだ」と嫌々鍋を磨いていたので、あまりきれいになりませんでした。

Aさんのこのまじめさを先輩たちが見逃すはずがありません。  
先輩たちは、Aさんを高く評価し、とてもかわいがったのです。  
そして一年後、先輩たちはAさんに料理のコツをそと教えたのです。  
一人で残って鍋を磨いていた時だったので、ほかの新入社員たちの誰にも気づかれなかったのです。

そのためAさんは、誰よりも早く料理のコツをマスターしました。  
そして、Aさんは「日本一のコックになろう」と決心し、ほかの人より日々努力を続けて、とうとうコック長までになったのです。  
その後もAさんの誠実な態度は変わらず、その実績を買われて、そのホテルの重役にまで抜てきされました。

どんな仕事でも、「日本一の○○になろう」と決心し、人よりちょっと努力を続ければ、大きなチャンスが舞い込んでくるのです。

**目の前にあるべきことに、必至に取り組み努力しましょう。**  
**誠実に努力を継続する態度が、誰からも高い評価をされるのです。**



# 働くことは生きること 660



工事現場で汗をかいて、必死に働いている人がいます。  
そんな姿を見ると素晴らしいと思い、感動します。

働くなんで当たり前のことかもしれませんが、働くことは貴重な価値があるのです。  
最近は残念なことに、働くことを軽く見る傾向があるように思います。

労働に関する慣用句に、「働かざる者食うべからず」(はたらかざるものくうべからず)があります。  
この意味は、「働こうとしない怠惰な人間は、食べることを許されない。食べるためには、まじめに働かなければならない」ということです。

ここで、「大地から嫌われた人間(キューバの昔話)」を紹介します。

昔々、人間がまだ1人しかいなかった頃の話です。  
人間は、好きなときに散歩したり、気が向けば海で泳いだり、歌を歌ったりして、1日中、好き勝手に遊んで暮らしていました。  
そこには、リンゴやバナナなどのおいしい果物や木の実がたくさんあって、お腹がすくと、好きなだけ穫って食べていたのです。

そんな様子を見ていた海が、大地に忠告しました。  
「キミは、あんな怠け者のために、どうして食べ物を与えるんだい？ 人間は、偉そうにして遊んでいるだけじゃないか」  
大地は、「なるほど」と納得し、それからは人間に、簡単には食べ物を与えないことにしました。  
果物や木の実の周りにトゲのある茨(いばら)を生やし、人間が入れないようにしてしまったのです。

最初は、意地を張っていた人間も、お腹がすいてがまんできなくなり、とうとう大地に頼み込みました。  
「お腹がすいて死にそうです。ここにある果物と木の実をください。どうかお願いします」  
すると、大地はいいました。  
「よろしい。だが、タダではあげられない。これからは汗水流して働きなさい」

仕方なく、承知した人間は、以来、朝から晩まで地面を耕し、種をまき働くようになりました。  
そして、労働に見合った穀物や果物を、大地から与えられるようになったのです。

人間が汗水流して働くという行動をとるようになったので、食べ物を得ることができたのです。  
まさに「働かざる者食うべからず」です。

**努力なくして、成果は得られないのです。  
働くことは、生きることなのです。**

## 裏方仕事には大きな価値がある 680



野球場で、プロ野球の試合を観戦します。

試合において、華々しく活躍しているのは、プロ野球選手です。

選手がボールを打ったり、投げたり、走ったりする姿に感動します。

選手は野球の表舞台で、必死になって仕事をしているのです。

しかし、野球場では表舞台にいない、裏方の仕事をする多くの人があります。

飲み物を売る人、ゴミを集める人、掃除をする人、案内をする人など、目立つことがなく仕事をしています。

**表舞台の人と裏方の人が、観客と一緒になって、野球を盛り上げているのです。**

**ここで、熊本日日新聞掲載、中学生の「温泉旅館で裏方仕事を体験」を紹介します。**

僕は職場体験で、下田温泉街にある旅館に、お世話になりました。

そこでは、風呂掃除や各部屋の片付け、お客様の荷物運びなどを体験しました。

普段、温泉を利用することはあるけど温泉を掃除し、お客様を迎えることは初めてでした。

正直、最初はそこまできつくなさそうだと思っていましたが、実際に三日間体験してみると、へとへとに疲れました。

この大変を通して、仕事のきつさや笑顔でおもてなしをすることの大切さを学びました。

また、女将さんが、「裏方の仕事があってこそ輝く」と話され、笑顔でお客様に接客できるのは、そこに关わる人たちの多くの支えがあるからだと思いました。

この学びを今後の生活や自分が働く時が来たら、生かせるようにしたいです。

そして、いろんな職業に興味を持ち、自分で調べたり人に聞いたりして、多くの知識を増やしていきたいと思いました。

**旅館での職場体験は、表舞台のみならず裏方の仕事も、とても大切であると認識することができました。**

**多くの人の支えがあることで、お客を笑顔にできることを学びました。**

**これからの人生に向けての大きな学びになったと思います。**

**裏方のことを「縁の下の力持ち」と表現することがあります。**

**裏方仕事には、大きな力と価値があるのです。**



# リーダーとなるために(五つの誓い) 763



リーダーになりたいと、多くの人が願います。  
リーダーになるためには、どのような考えを持ち、行動をすればいいのでしょうか。

ここで、パナソニックの創業者である松下幸之助によって、1979年に設立された、松下政経塾が掲げる『五つの誓い』を紹介します。

## 【素志貫徹の事】

常に志を抱きつつ、懸命に為すべきを為すならば、いかなる困難に会うとも、道は必ず開けてくる。  
成功の要諦は、成功するまで続けるところにある。

## 【自主自立の事】

他を頼り、人をあてにしては、事は進まない。  
自らの力で、自らの足で、歩いてこそ他の共鳴も得られ、知恵も力も集まって、良き成果がもたらされる。

## 【万事研修の事】

見るもの聞くことすべてに学び、一切の体験を研修と受けとめて、勤しむところに真の向上がある。  
心して見れば、万物ことごとく、我が師となる。

## 【先駆開拓の事】

既成にとらわれず、たえず創造し開拓していく姿に、日本と世界の未来がある。  
時代に先がけて進む者こそ、新たな歴史の扉を開くものである。

## 【感謝協力の事】

いかなる人材が集うとも、和がなければ成果は得られない。  
常に感謝の心を抱いて、互いに協力しあってこそ、信頼が培われ、真の発展も生まれてくる。

松下政経塾は、この五つの誓い等の学びを通して、多くの人材を政界・財界のリーダーに輩出してきました。

現在も多くの人が、活躍しています。

この五つの誓いを意識して、より良い生活・仕事を心がけることで、素晴らしい素質を備えたリーダーに、育っていくことでしょう。

# 仕事が楽しみなら楽園だ 808



**心理学で「三分の一の法則」という、心の作用があります。**

例えば、家族で遊園地に、遊びに行くとしたら。  
家から遊園地まで、車で3時間かかります。  
道路の混み具合を調べてみると、2時間は特に問題はないのですが、1時間は大渋滞に巻き込まれることがわかりました。  
すると、途端に行く気が薄れ、遊びに行くのを止めてしまいます。

あるいは、店で購入したイチゴが、6個ありました。  
6個食べたところ、2個はまずく、4個は美味でした。  
すると全体的なイチゴの評価は、悪くなってしまいます。  
これからその店で、イチゴを購入しなくなります。

**このように、人間には不快なことが三分の一あると、三分の二が良くて、全体が不快に思えてきます。  
そこで、全体をマイナス査定する、心理作用があるのです。**

仕事でも、この法則が、当てはまります。  
一日は、24時間あります。  
仕事に費やす時間が、8時間だとすると、一日の三分の一に当たります。  
その時間を「嫌だな」「苦しいな」「楽しくない」「忙しすぎる」、という気持ちで過ごしていたら、生きがいも希望もなくなります。  
毎日が暗くなり、人生に輝きが、なくなってしまうのです。

**ここで、ロシアの作家、ゴーリキーの名言を紹介します。**

**仕事が楽しみならば人生は楽園だ。  
仕事が義務ならば人生は地獄だ。**

この名言のように、仕事を「楽しみ」ととらえるか、「義務」ととらえるかで、人生は楽園にもなり、地獄にもなるのです。  
あなたの考え方や心しだいなのです。

**8時間というワーキング・タイムを、楽しみましょう。  
「楽しい」「おもしろい」「ワクワクする」「やりがいがある」「嬉しい」、と思える時間にしましょう。**

**そのためには、仕事から生きがいの芽を見つけ出し、楽しくなる工夫をして、大切に育てていきましょう。  
そうすれば、毎日が楽しく充実し、人生が天国となっていくのです。**

# いい仕事はいい眠りから 866



よく眠れた時は、朝から気持ちがいいです。  
昨日までの疲れがとれ、清々しい気持ちになります。

精神状態が、落ち着いていて、やる気が出てきます。  
気持ちがいい日は、仕事をするにも、エネルギーに溢れ、いい仕事が、できるのです。

逆によく眠れなかった時は、朝から気持ちが、よくありません。  
昨日までの疲れが残り、心が晴れません。

精神状態が不安定で、やる気が湧いてきません。  
気持ちがよくない日は、仕事をするにも元気がなく、いい仕事が、できないのです。

OECD加盟国の中でも、日本は、7時間22分で、最も睡眠時間が、少ないのです。  
日々の睡眠不足が、借金のように積み重なり、心身ともに悪影響のある「睡眠負債」を、  
抱えている人が、多くいるのです。  
睡眠不足を原因とした、日本での経済損失額は、全体で年間約15兆円にのぼると、言わ  
れています。

ここで、働くひとの眠り方改革、『BizSleep PROJECT』の「健康づくりのための睡眠1  
2箇条」を、紹介します。

- 第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 第5条 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で、困らない程度の睡眠を。
- 第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 第7条 若年世代は、夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 第9条 熟年世代は、朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 第10条 眠くなってから、寝床に入り、起きる時刻は、遅らせない。
- 第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

12箇条を意識して、いい眠りを、とるようにしましょう。  
いい眠りは、脳も神経も身体も眠って、休息するという状態に、なれるのです。

毎日仕事ができるため、心も体も健康でいられるためにも、いい眠りを、確保しましょう。  
いい仕事は、いい眠りからなのです。

# コロナ下の奮闘 924



第一生命保険は、恒例の「サラリーマン川柳」の入選作品を、発表しました。大変ユニークで、笑顔がこぼれる内容ばかりです。

ここで、10の主な入選作品を、紹介します。

☆コロナ禍が 程よく上司を ディスタンス

☆会社へは 来るなと上司 行けと妻

☆はんこレス 上司の仕事 吹き飛んだ

☆激論も パジャマ姿の 下半身

☆リモートで ミュート忘れて 愚痴バレル

☆自粛中 見えた夫の 定年後

☆テレワーク いつもと違う 父を知る

☆いつだろう 同期の素顔 見れるのは

☆出勤が 運動だったと 気づく腹

☆我が部署は 次世代おらず 5爺（ファイブジイ）

新型コロナウイルスの感染拡大をきっかけに、人間関係や働き方が、変化しています。戸惑いながらも、奮闘する会社員を、描いた作品が、多かったようです。

サラリーマン川柳で、大いに笑って、苦しい状況を、吹き飛ばして欲しいと、願います。コロナ下での奮闘が、人類にとって、貴重な経験にもなるのです。

