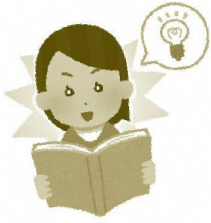


じぶん軸



見つけて みませんか？

● 自分軸とは何か？

皆さんは、きっと今までやってきた仕事の中で、やりがいを感じられた仕事、感じられなかった仕事があることに気が付いていらっしゃると思います。その「やりがい」や「意味」を感じられるかどうか。言い方を変えると、**「仕事をする上で、あなたにとってとても大切なこと」**が自分軸です。

チームで仕事をするのが好きとか、新しいことに取り組むとモチベーションが上がるとか、自分ならではの個性を仕事に取り入れられると燃えるとか……。やりがいポイントは人それぞれです。

あなたはどんなときに「やりがい」を感じますか？

● なぜ必要なのか？

先ほども書いたように、自分軸がないと仕事ができないというわけではありません。「嫌だ」と思いながらも、意外と長続きしていることもあると思います。

それでは、なぜ自分軸が分かっていたほうがよいのでしょうか？

それは自分軸を自覚できている方が、より**自分を成長させられたり、チャンスが来たときにそれを逃さない**ですむからです。

また、次のようなときにも自分軸は効果を発揮します。

■ 好まざる異動をしたとき

やりがいのある仕事から、やりがいを感じにくい仕事に移ることもあるでしょう。**そんなとき自分軸がわかっているれば、もやもやを抱え続けることなく、新しい仕事の中で自分軸に近い要素を見つける努力ができます。**たとえば、自分ならではの個性を大事にしたい人が、個性を入れにくい仕事に移った場合、せめて業務を効率化する方法を考えてみてはどうでしょうか？ 少しでもクリエイティブな要素を業務に取り入れることで、やりがいを感じられるかもしれません。

工夫しても、どうしてもやりがいを見出せないこともあるでしょう。そんなときは、目の前にある仕事をまずはコツコツと

自分軸という言葉、よく耳にしませんか？

特に就職活動や転職活動をする際には「自分軸を持っていることが大事」と書いてあるものを目にする機会も多いかと思いますが。「自分軸」が分かっていると、就職や転職ができないのかというと、そんなことはありません。

現に、今までそんなことを気にしなくても、お仕事をされてきた方はたくさんいらっしゃるはずです。

ただ、今後変化が激しくなることが予想される時代を、できるだけ幸せに生きていこうとすると、自分軸を知っていたほうがよいでしょう。「自分軸とは何か？」「なぜ必要なのか？」「どうやったら分かるのか？」、これからそんなお話をしたいと思います。

やってみましょう。そうすることで、新たな「やりがい」と出会える可能性もあります。

■ キャリアチェンジをしたいとき

キャリアチェンジをしたい場合も、自分軸を自覚できているかどうかが大きく影響します。転職であれ、社内異動であれ、キャリアを変えたいときに自分軸の説明ができれば、あなたに何をさせれば、もっと頑張れるのか、成果を挙げることが出来るかを伝えられるので、可能性が広がります。

● どうしたらわかるの？

ここまでの説明だけで、「ああ、私の軸は〇〇だわ!」と気づく人もいるでしょう。一方、はっきりつかめない人もたくさんいらっしゃると思います。そんな方のために、ヒントになる方法をお話しします。

■ 職務経歴書から自分軸を見つけよう！

就職や転職活動に使う職務経歴書を書いてみましょう。その際に、次のことをやってみてください。

- ・職務内容をできるだけ詳しく書く。
- ・職務内容だけでなく、その職務についての好き嫌いとその理由、また人間関係や職場環境がどうだったかを書く欄を作る。
- ・会社での職務だけでなく、アルバイトやPTAなど、何か役割を持っていたものについて、給与のある・なしに関わらず記入する。

記入例を見ながら、ぜひたくさん書き込んでみてください。書き終えたら、好きな業務と嫌いな業務をラインマーカーで色分けしてみましょう。色をつけることで、より分かりやすくなります。好きな業務と嫌いな業務、共通点をそれぞれ探してみてください。例えば「数字を扱う仕事が好き」とか、「人から指示されて動くだけでなく、自分で考える仕事が好き」、「人が集まることを考えるのが好き!」なんて人もいるかもしれま

せん。

なかには、同じ業務でも環境によって好きになったり、嫌いになったりしているかもしれません。先ほども書きましたが、嫌いな仕事なのに結構長続きの理由は、メンバーがよかったからかもしれません。このように、**業務と環境は密接に関係している**ので、**あえて分けて考えてみる**ことが大切です。

このワークを通して、あなたにとって大事なこと、「自分軸」は見えてきたでしょうか？子育てや介護などで、外になかなか出られない方もいらっしゃると思いますので、今回は

1人で自分軸を見つけるヒントになるワークをご提供しました。可能であれば、自分が書いた内容について他の人たちと話し合う機会があると、他者の話を聴くことで改めて自分のことを考えることができ、さらに自己理解が進むと思います。

これから「人生100年時代」と言われています。残念ながら、誰かが自分を幸せにしてくれるということはありません。自分で自分をめいっぱい幸せにしてあげませんか？そのためにも、**あなたにとって何が幸せなのかを少しずつでも知って、自分で自分を幸せにしてあげましょう！**

職務経歴書を書くことで自分軸を知ろう 【 記入例 】

期 間	会社名・業務内容	業務の好き嫌いとその理由		環境の好き嫌いとその理由	
		○×△	○×△を付けた理由	○×△	○×△を付けた理由
2003年 4月	株式会社〇〇入社 本社営業部 営業2課 配属 請求書発行、売掛金管理、営業マンのサポート業務（電話対応、スケジュール管理）	× ○	細かい数字を扱うのは苦手 ・お客様の対応は楽しかった。 ・営業マンが仕事をしやすいように、工夫できた。	○ △	和気あいあいとした環境が好きだった。 飲み会がとて多いのはちょっと苦手。
2014年 4月	子供のPTAで役員を担当 <i>これを例にして、自分で経歴書を作ってみましょう</i>	○ ×	イベントを企画 先生とお母さんたちの間の連絡業務	○ △	他の役員の人たちが協力的だった。 同じクラスのお母さんで、難しい人がいた。



にしきど 錦戸 かわりさん プロフィール

2級キャリア・コンサルティング技能士、国家資格キャリアコンサルタント。大学卒業後、秘書業務に就くも、人の価値観に関わる仕事をしたいという思いから、パソナの関連会社で正社員の転職支援をするコンサルタントとして働く。2003年にキャリア・カウンセラーとして独立し、現在は個人のキャリア・カウンセリングを中心にセミナーや講演、企業内でのキャリア面談などを行っている。

がんばれ工房 <http://gambarekoubou.com>

【エポック10 区民企画運営講座2017】

ママのための「私らしい」芯のある生き方 骨盤エクササイズ体験つき

炎天が落ち着き、爽やかな心地よい秋の風が吹く10月7日、平成29年度 区民企画運営講座「ママのための『私らしい』芯のある生き方」が開催されました。開始直前に雨が晴れ間に変わり、満員御礼30名の方が参加してくださいました。

講座のタイトルにある「私らしい、芯のある生き方」について、ご自身のこれまでを振り返り、楽しいエピソードを交えながら、お話しをしてくださいました。また、仕事、家庭、育児……毎日が忙しく、自分のことを後回しにしがちなママに向け、椅子に座りながらできる簡単な骨盤エクササイズを行いました。講座は「笑いあり」、「涙きあり」、「語り合いあり」と、盛りだくさんの内容であったという間の時間でした。

片山さんがおっしゃった「肩にかかるストレスに対して真っすぐ上に伸びる力が、芯のある生き方へと繋がっている」という言葉が印象に残り、自分らしい生き方を見つけていききっかけをいただきました。

日程：平成29年10月7日（土曜）午後1時半～3時半
会場：豊島区立男女平等推進センター 研修室2（としま産業振興プラザ3階）
講師：片山やよいさん（NPO法人美えな塾 代表理事）



【この講座は、『エポック10エンパワーメント講座2017』を受講した中の4名が企画、運営しました】
※中央が片山やよいさん。

