

もっと自分らしく働こう

自芯づくりから始めるキャリアデザイン



免責事項

この冊子は、その内容等についてJibunWorks.comの考え方を提示していますが、正確性、安全性等について保証するものではなく、何ら責任を負うものではありません。また、JibunWorks.comは、通知することなく情報の訂正、修正、追加、中断、削除等をいつでもできるものとします。また、本冊子のご利用により、万が一、ご利用者様に何らかの不都合や損害が発生したとしても、JibunWorks.comは、何ら責任を負うものではありません。

はじめに

仕事内容、働き方、職業、会社に関係なく、働くことに関する悩みを持つ人は多い。
中でも自分の働き方や生き方について違和感や疑問を持つ人が増えている。
自分なりの意味づけや満足感が欲しいと感じている人が増えている。

今は不満、でも先は不安、自分の人生に物足りなさを感じつつ、
毎日が過ぎ去っている人は驚くほど多い。
誰だって意味のないことはしたくないし、やりがいを感じたいのがふつうだ。

「もっと自分らしく働きたい」
本当はそんな思いをあなたも持っているのではないだろうか？

1 | もっと自分らしさを大切にしよう

自分を出そうとしても辛い、逆に自分を抑え込もうとしても辛い。

上辺だけの優等生だけが生き方ではない。

真ん中に自分があるようで実はないという「ドーナツ人間」はたくさんいる。

自分を生かす発想が何よりも大事。

要は自分は何をすることか。

納得できる自芯をつくっていこう。

そのためには自分のことをよく知ることからはじめよう。

今の自分がどういう状況かは関係ない。

これまでの自分もこれからの自分も否定することはない。

自分らしさと自分の経験をどう生かせるかをじっくり考えよう。

自然体の自分らしさを大切にすることが自芯をつくっていく。

2

もっと自分のしたいことをしよう

しっかり勉強して、一流大学に入り、大手企業に就職して、出世を目指す道がある。
でも、それ以外にもたくさん道がある。
どの道歩くのがいいのかは人によって違う。
だから、もっと自分のしたいことをして誰かの役に立つ道を考えてみてもいい。

自分のしたいことをやるのは自分のためであり、誰かのためでもある。
自分のしたいことをやらずに本気力を出せるはずがない。
本気力を出せたときこそ本当の意味で人の役に立てるはず。

したいことをやっている人は毎日が充実している。
最初は誰でも不安だ。
人と違うことであればなおさらそうだ。
でも、一步を踏み出せば、見たことのない景色を見ている自分がいる。
あなただってその景色をみたいはず。

3 | 自分のことを知ろう

自分のことを知るといっても、何をどう知ればいいのか。

自分はどんなときにやる気が湧き出るのだろうか？

自分はどんなものに触れたときにテンションが上がるだろうか？

自分は何をすれば一番人の役に立てるだろうか？

自分が他人と違うと感じるのはどんなところだろうか？

そんなことを思い出してみよう。

そして、未来の自分を想像してみよう。

自分になりたい自分はどんな自分だろうか？

自分が将来どうなっていたら最高だろうか？

自分が手に入れたいものは何だろうか？

自分は何を残せたら人生が幸せだったと言えるだろうか？

4 | 仕事のことを知ろう

世の中にはどんな仕事があるのだろうか？
自分に向いている仕事は何なのだろうか？
ふとしたときに考えることがあるかもしれない。

仕事は人々のより良い暮らしのために自分が何かをすること。
仕事は社会的な居場所であり、人生の中でも大きなウェイトを占める。
でも、全てではない。

あなたは自分の仕事、働き方などをどれだけ考えたことがあるだろうか？

あなたが消費できるのは、誰かがそれを生産してくれているからだ。
あなたはたった一つだけ生産する役割と責任を持たばいい。

自分を生かして役立つことができる役割を見つけるために仕事のことを知ろう。

5 | 自分の生かし方を考えよう

仕事は誰かを喜ばせることができるもの。
仕事はあなたのことにも満足させるもの。

誰かのために自分を最大限生かせる方法を考えよう

それは一つではない。
正解は誰にもわからない。

わかるのはあなたしかいない。
決めるのもあなたしかいない。
あなたが決めたことが正解なんだ。

自芯があれば決めることができる。
自芯があれば形が変わっても芯は変わらない。

6 | 自分の夢って何だろう？

子どもの頃の夢は覚えているだろうか？

将来なりたい職業は？

みんな一つくらいはあったらろう。

でも、大きくなるにつれて現実を知って変わっていく。

目の前の課題をこなし続けることに集中するあまり、自分の夢を忘れてしまう。

もう一度思い出そう。

もう一度描いてみよう。

自分らしく働く未来を。

7

見えなくても前に進もう

目標を持てば頑張れるという人がいる。

目的はどうだろう？

目標は与えられるものではなく、自分で見つけるもの。

目標は目的からくることが多い。

でも、目的がわかってても目標が見えないことがある。

見えないなら、今したいことやできることをしよう。

とにかく今日の自分よりも、明日の自分が少しでも前に進むように。

前に進めば遠くは近づいてくる。

8

今のあなたと未来のあなた

自分にはできないとか無理だと思える人がいる。

できないとか無理だというのは、いつの時点のことを指しているだろう？

多くの場合、それは、「今」のことを指していないだろうか？

今のあなたにできなくても、未来のあなたにはできるかもしれない。
それはやってみなくてはわからない。

やる前からできないと考えるよりも、
できるようになるために、何ができるかを考えた方が楽しい。

今のあなたができることを過去のあなたはできなかったことがあるはずだ。
自分の努力と経験はあなたが思うよりずっとすごいのだ。

9

自分の作品を残そう

自分の人生が最高だったと言えるのはどういう人だろう？

自分の人生が最高だったと言えるには何をすればいいのだろうか？

自分はいつの時代まで人の記憶に残るだろうか？

自分のしたいことをした人は最高なのかもしれない。

誰かのために自分を生かした人が最高なのかもしれない。

人の命には限りがあるけれど、自分のしたことは誰かの記憶に残るかもしれない。

自分らしく歩いた足跡は自分のオリジナル作品であり、
充実人生そのものであるはずだ。

だから自分らしく働いて、自分の作品を残していこう。

おわりに

この度は本冊子をダウンロードしていただきありがとうございます。
また、最後までお読みいただきありがとうございました。
少しでもあなたのお役に立てたならうれしいです。

もっと詳しく知りたい方は、拙書

「もっと自分らしく働こう～キャリアデザインは自芯づくりから～」

(ギャラクシーブックス) <https://www.amazon.co.jp/dp/4866285222/>

をお読みいただければと思います。

この冊子をお読みにになり、自分らしい働き方や自芯づくりにご興味を持たれた方は、個別相談や1対1で行うオリジナル自己分析ワーク「個別ワークプログラム」をご検討下さい。詳細、お申込みは「JibunWorks」のホームページ(<https://www.jibunworks.com>)からよろしくお願い致します。





もっと自分らしく働こう ～自芯づくりから始めるキャリアデザイン～

2019年3月 第1版

自分の生かし方アドバイザー／国家資格キャリアコンサルタント

花田 順一