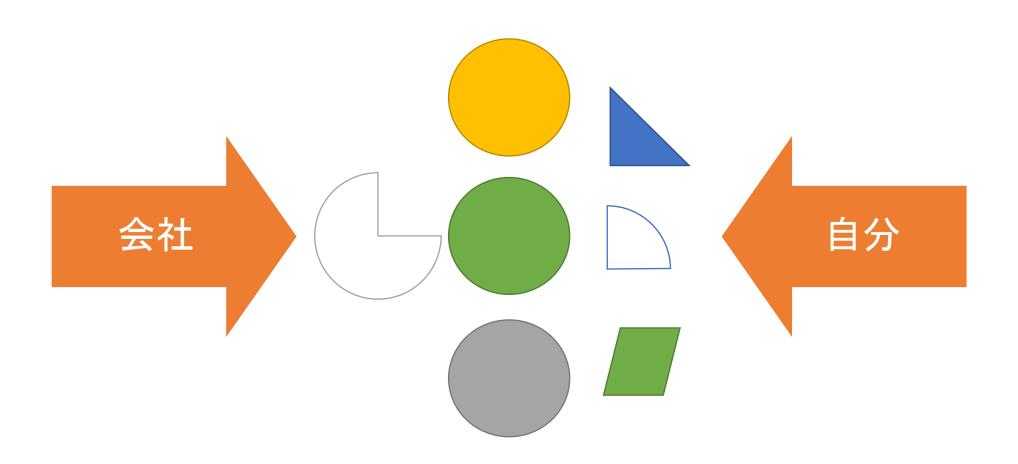
# 合っている仕事とはどういうことなのか?

林 哲也

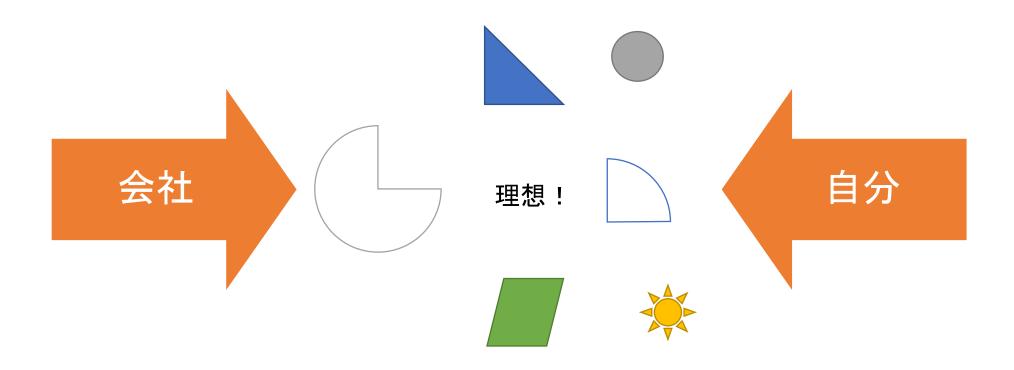
### 合っている=マッチング



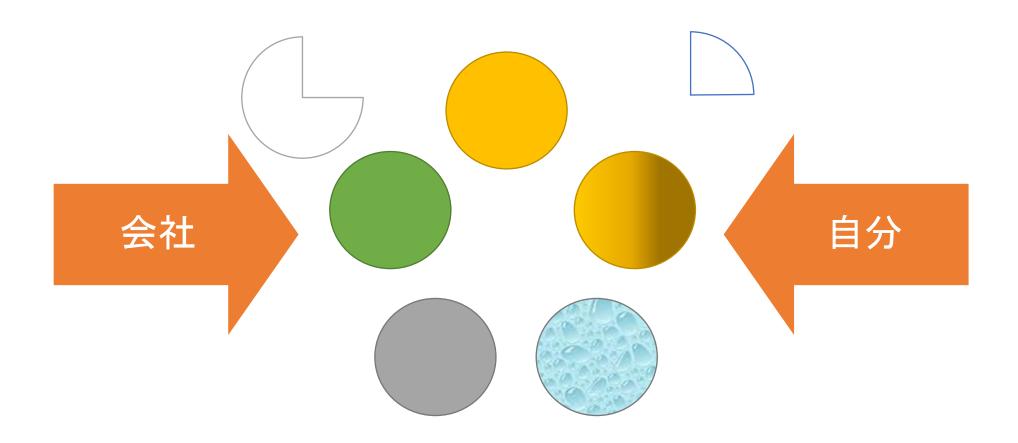
### 仕事が合っているとは?



### カタチはどこまで合えばいいの か?



### 色はどこまで合えばいいのか?



### 結局のところ...

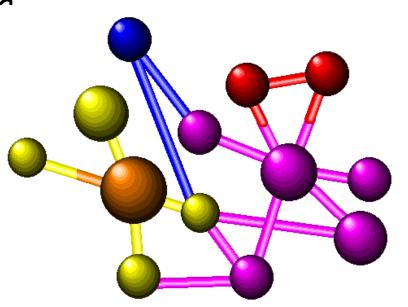
- ・会社は…カタチと色をどこまで許してくれるのか?
  - ・ 業種、職種という括りではなく
  - ・会社文化、会社のアイデンティティー
  - つまりは会社の柔軟性
- ・自分は...カタチと色をどこまで変えられるのか?
  - 会社というものを理解しているか?
  - 自分自身を伝えられているか?
  - ・自分自身の柔軟性はどうか?

### 視点(1) 固定観念を認めよう

- きっとこうだろうという考え
- この国ではあたりまえのこ
  - ・ 裏と表 建前と本音
- ・自分の言うことは理解して
- 会社はきっと変わらない

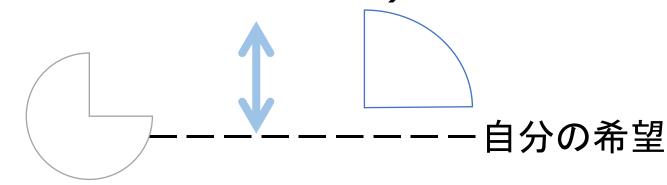


• 偏見⇒差別、偏見⇒偽善



### 視点(2) 望みかなえ給へ?

会社の希望ーーーーーーー→



- ギャップは埋まらない ⇒ パラダイムシフト
- どうあって欲しい ⇒ どうありたい
- 限りなく近づけるためには?
- ・幻想(妄想?)は捨てましょう

### 視点③ パラダイムシフト=変化とは?

- ・ 過去と他人は変えられない
- でも自分と未来は変えられる



・会社が決めて会社が変わる?





- 最後に決めるのは自分ではない
- ・自分が変わらないと何も始まらない

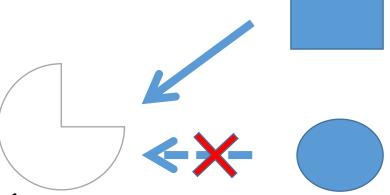


### 視点(4) 相手に自分を伝える

- ・自分流に話しても相手には伝わらない
- 伝えるためには自分が工夫することが大切

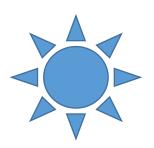
- ・相手のチャネルを探す
- 相手のタイミングを探す
- ・相手のツボを探す





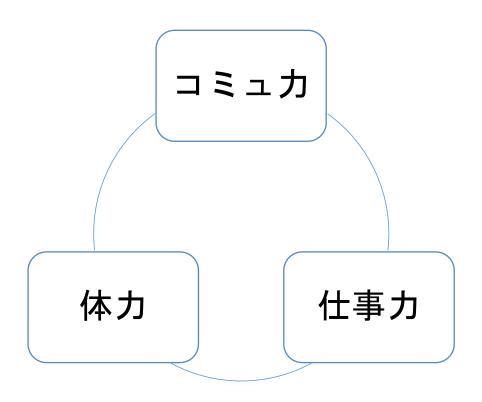
## 視点(5) 五感そして六感を使って

- 見る 視る 診る 看る
- 聞く 聴く 訊く 効く
- 香る 嗅ぐ 匂う
- 味わう 舌 喉 鼻
- 触る 触れる 感じる
- ・ 六感は直感
- 直感は知性(叡智)に裏打ちされたもの



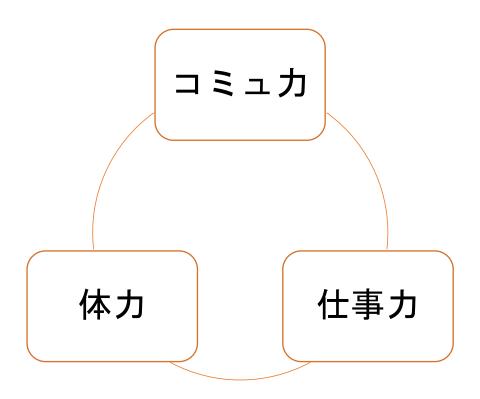


### 会社が求めているもの



2017/4/22

### 自分が提供できるもの



2017/4/22

#### 表1 メンタルヘルスからみた仕事力(基礎力) 自己評価表

軸	項目		説明	3	2	1	0
生活行動面	生活リズム	1	起床から睡眠まで生活の日課は安定していますか	とても安定している	ほぼ安定している	ときどき不安定	とても不安定
	睡眠	2	睡眠は安定していますか	とても安定している	ほぼ安定している	ときどき不安定	とても不安定
	食欲	3	食欲は安定していますか	とても安定している	ほぼ安定している	ときどき不安定	とても不安定
	体調	4	体調は安定していますか	とても安定している	ほば安定している	ときどき不安定	とても不安定
	通勤	5	毎日遅刻しないで通勤はできますか	いつもできる	ときどきできる	あまりできない	ほとんどできない
	自発性·自立性·行動力	6	ひとに頼らず、自分で計画を立て目的を持って行動しな がら、積極的、意欲的に生活できますか	いつもできる	ときどきできる	あまりできない	ほとんどできない
	社会性	7	社会のルール・マナーを守りながら行動できますか	いつもできる	ときどきできる	あまりできない	ほとんどできない
	現実検討力	8	自分をとりまく状況がどのようになっているか、十分見 極めながら行動できますか	いつもできる	ときどきできる	あまりできない	ほとんどできない
n's	対人関係調整力·協 調性	9	周囲の人に気を配り、相手の体調や自分の健康に配慮し ながら行動できますか	いつもできる	ときどきできる	あまりできない	ほとんどできない
理	自省力・向上心	10	自分の行動を冷静にふりかえりつつ問題点に気づき、改善、向上することはできますか	いつもできる	ときどきできる	あまりできない	ほとんどできない
	感情・不安のコント ロール力	11	自分の怒り、不満、心配、気がかり、焦り、喜び、うれ しさ、悲しさなどの感情におぼれないように注意しなが ら行動できますか	いつもできる	ときどきできる	あまりできない	ほとんどできない
	自己表現力・会話力	12	相手のいうことを聞いて理解し、自分の思ったこと、考えたこと、やろうとすること、感じたことをことばでおちついて表現しながら意見のやりとりができますか	いつもできる	ときどきできる	あまりできない	ほとんどできない
11-	集中力	13	本や新聞を読む、パソコン作業をする、ひとの話を聞く などの行動を30分以上おちついて取組めますか	いつもできる	ときどきできる	あまりできない	ほとんどできない
作業遂行	持続力	14	日課や仕事を毎日くりかえしながら1ヵ月後の目標に向 けて根気よく取組めますか	いつもできる	ときどきできる	あまりできない	ほとんどできない
行面	理解力·読解力·基 礎知識力·初級技術 力	15	新聞記事を読む、パソコン作業をする、コピー機を使う、 電話機を使うなどの作業はひとの力を借りずに自分でで きますか	いつもできる	ときどきできる	あまりできない	ほとんどできない

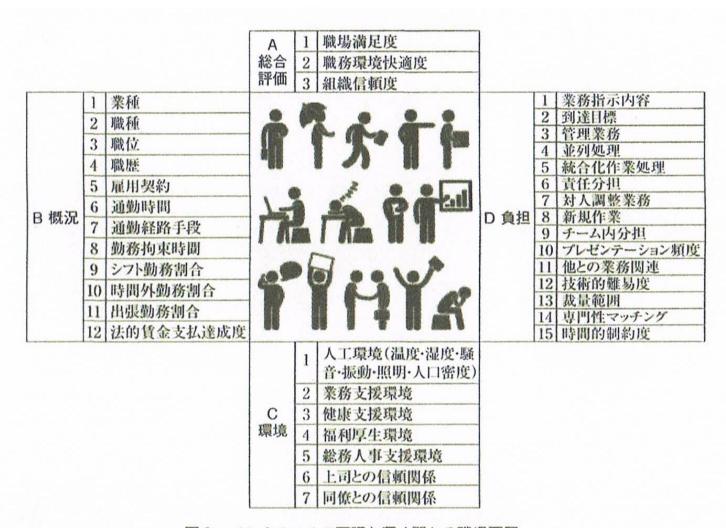


図3 メンタルヘルス不調と深く関わる職場要因

2017/4/22

### 仕事と自分のマッチング

• 人が仕事に合わせる

•能動的 自主的

• 人を仕事に合わせる

• 受動的 服従的

・仕事が人に合わせる

• 不可能?

・仕事を人に合わせる

•可能? 受動的?

#### まとめ?

- ・会社は...他人
- ・他人は変えづらい

- ・変えようとするよりも ...
- 求めていることを知る
  - カタチと色の許容範囲

- 自分は…自分が知っている?
- 変えられるはず

- 変えられるところ
- 変えられないところ



FIN