



人生を楽しむための仕事術

A work method to enjoy the life

<http://www.enjoylifework.com/>

【メンバー通信】特集号

新規メンバー募集中!(登録無料)

登録はこちらから→ <http://www.enjoylifework.com/member.html>

特集テーマ

楽しく仕事をするために

必要なこと

— 人生をより良く過ごすために —

こんにちは、假谷(かりや)と申します。人生を楽しむ仕事術のホームページを運営しております。

人生を楽しむための仕事術では、私が試行錯誤を重ねて実践してきた、仕事を楽しむための様々な方法をお伝えしております。

昔の私は・・・

今は、毎日楽しく仕事をする事ができるようになりましたが、昔からそうだったわけではありませんが、

以前は、小さいことにもクヨクヨ悩む性格でした。そんな性格ですから、会社で嫌なことがあると、それを家にまで持ち帰り、悩み続けることがたくさんありました。



休みの前日に嫌なことがあると、一日中悩み続けてしまうこともあり

ました。せっかくの休みののに、休んだ気がしませんでした。そんな自分が嫌で仕方がありませんでした。

その状況を打開するために、様々な本を読み勉強を始めました。今まで、300冊以上の本を読んだと思います。その本から、自分にできそうなことを一つずつ実践していきました。その中でも上手くいったこと、大切であると思ったことをお話しています。

仕事に対する悩みを

抱えている人が

増えている

人は生活するために仕事をやっ

てお金を稼がなければなりません。しかしながら、仕事の悩みを抱える人が多くなっています。

仕事が嫌だからと言って転職しても・・・

- ・ 仕事が面白くない
- ・ 仕事があまく行かず、毎日不安でいっぱい
- ・ 朝、起きるのがゆううつ
- ・ 人間関係で悩んでいる
- ・ 仕事がなかなか覚えられない
- ・ やる気が起きない
- ・ 仕事に集中できない
- ・ 自分のやりたい仕事に分らない
- ・ 仕事でミスばかりして、怒られてしまう
- ・ 残業や休日出勤でプライベートの時間がほとんどない

これ以外にも、仕事の悩みはたくさんあると思います。

ここで問題になるのは、仕事の悩みがプライベートの時間にも及んでしまうことです。その悩みが深くなると、うつ病になってしまったり、日常生活にも大きな影響を及ぼしてしまうこともあるのです。

私たちは、どこの会社に勤めるかを選ぶことができます。つまり、今勤めている会社を辞めて転職するかどうかも、自分自身で決めることができます。

ただ、ここで気をつけなければならぬことがあります。それは、「今の会社が嫌だから転職することです。嫌な理由は色々あるかも知れませんが。」

今は、100年に一度の不況と言われています。派遣切りなど、社会問題化され、労働環境が悪化の一途をたどっています。この状況下で転職するには、慎重を期さなければなりません。よほどのスキルがなければ、今と同じ給料をもらうことはできないでしょう。

つまり、安易な転職は、今の生活レベルを落とすことになりません。しかも、転職先で楽しく仕事ができるかどうかは保証されていません。

そんな状況下で転職して、もし転職先での仕事が嫌になったとしたら・・・?



人生を楽しむための仕事術 新規メンバー募集!(登録無料)

<http://www.enjoylifework.com/member.html>

**まずは今の状況を変える
ことから始めよう!**

確かに、あなたにとって今の仕事は嫌なものなのかもしれない。でも、良く考えてみると、「嫌な仕事なのではなく、あなた自身が仕事そのものを嫌なものにしていませんか?」と言うことです。

実は、あなたの心の持ち方ひとつで、今まで嫌な仕事が一瞬で楽しい仕事に変化することもあるのです。

ポイントは、外部環境のせいにしていないこと。つまり、人のせいにしていないと言うことです。

- ・会社が悪い
- ・上司、部下のできが悪い
- ・環境に恵まれていない

そう思うことが多いと思います。でも、そのようなことはあまり関係ないのです。

一番重要なのは「あなた自身」なのです。「あなた自身がどう考え、行動するか?」にかかっているのです。

人のせいにすることで、スキルが上がったり、昇進するのであれば、いくらでも人のせいにして下さい。しかし、人のせいにしても何も変わりません。それは、あなたも気がついていないと思います。人のせいにはかりしていると、ドンドン嫌な人間になってしまいきます。

そうではなくて、「与えられた環境の中で、あなたがどう実力を発揮していくか?」なのです。

実を言うと、以前の私は、自分の不遇を会社のせいにしてたり、人のせいにしていました。同僚と食事に行くと、会社や上司の愚痴ばかり・・・

でも、そんなことをしても、短期的には気が晴れても、またすぐに元の自分に戻ってしまうのです。その繰り返しに嫌気がさしていました。

そして、人のせいにするのをやめて、すべて自己原因の考え方に改めたら、仕事に対する考え方もガラリと変わりました。嫌だった仕事も、次第に楽しいものへと変化していききました。

「人は何のために仕事をするのでしょうか?」

これは、決して不可能なことではなく、あなた次第でいくらでも楽しくすることが可能です!

仕事を楽しむように なること?

必要なこと

仕事を楽しめるようになると、良いことがたくさん起こります。

- ・ストレスがなくなる
- ・未経験のことでも臆せずチャレンジできる
- ・大変な仕事でも積極的に取り組むことができる
- ・周りの人たちと和気あいあいと仕事ができる
- ・毎日会社に行きたくなる
- ・精神的に楽になる
- ・仕事の上達スピードがアップする

得るための手段であることは確かです。お金がないと、人は生きていけませんから・・・

でも、それ以上に得ているものがあるのがつきましました。それは、「人としての成長」です。

私は、大学を卒業してから、15年が経過しようとしています。その間、3つの会社に勤務してきました。大学を卒業して、はじめて会社に勤めた時のことを振り返ってみると、今に比べて、考え方が幼稚だったような気がします。

仕事を通じて、いろいろな人と出会ったり、成果を上げるために勉強したり。それが自分自身を成長に導いてくれたのではないかと、思うのです。

もし、お金をたくさん持っていて、働かなかつたら、今の自分になかったと思います。

このレポートを書くこともなかったらどうし、あなたにこの文章を読んでもらうこともなかったと思います。

仕事をしていると、大変なことがあったり、悩んだりしてしまうこともたくさんあります。

「人は何のために仕事をするのでしょうか?」

仕事は生活するために、お金を



人生を楽しむための仕事術 新規メンバー募集!(登録無料)

<http://www.enjoylifework.com/member.html>

でも、それをひとつずつ乗り越えることで、ちよつとずつ成長しているのだと思います。今は、そう思わなくても、時が経って振り返ってみると、成長を実感できる。どんな環境であれ、仕事ができるていることに感謝しなければならぬと思います。

そして私は、幸せを感じるために仕事をやっています。なぜ、このように思っているかと言うと、ある方がお話しされていた言葉を聞いてからでした。そのある方とは、大山泰弘さんです。

大山さんは、日本理化学工業という企業の会長をされています。日本理化学工業は黒板で使うチョークを製造しています。チョーク製造では全国シェア30%のトップ企業で、知的障害者を積極的に雇用しています。全社員71人のうち知的障害者は54人。うち重度が半数を超えるようです。

以前、大山会長がテレビに出演されていて、会社の様子が放送されました。職場で働いている知的障害者の方が、とても生き生きとして働いている姿がとても印象に残っています。私はその姿を見て、勇気ももらいました。

知的障害者が一般の企業で働くことはとても大変なことなのだそうです。それは、働きたいけど働く場所がないからです。その親御さんたちも、大変な苦勞をされています。「いずれ親は先に死んでしまふのに」と将来を悲観することも少なくないそうです。しかしながら、子供が胸を張って明るく働く姿がうれしくてたまらない・・・働く姿を見るだけで、周りの人たちが励まされたり、勇気ももらったりするのです。すばらしいことですよ。

大山会長は、「知的障害者は、人の幸せとは働くことなのだ」と気づかせてくれた。企業はもうけることも大事だが、人に働く喜びを与えられることが大きい」と話されています。

「人の幸せは4つ。愛され、褒められ、役に立ち、必要とされること。働くことで少なくとも3つ手に入るんだよ」私はこの言葉に大変感銘を覚えました。

※(読売新聞より一部引用)

- ・人の究極の幸せとは、
 - ・愛されること
 - ・褒められること
 - ・人に役に立つこと
 - ・人から必要とされること

この言葉が、とても身にしみて感じています。

そして、私はその幸せを感じられるよう、仕事に取り組んでいきます。その言葉こそが、仕事を樂しめている基礎となっています。

目指すところは・・・

私があなたにお伝えしたいこと。それは、

「仕事を心から樂しめるようになるれば、人生を樂しく過ごすことができる!」

と言うことです。

先にもお話ししましたが、仕事をする中で、人の幸せを手に入れることができます。それが、人生を生きる上で、潤いを与えることだと思います。

私のつたない経験をご紹介します。ここで、ひとりでも多くの方が、仕事を樂しみ、人生を樂しく過ご

してもらえるようになって頂ければ、うれしい限りです。

より良い成果を 上げて頂くために

人生を樂しむための仕事術では、メンバー限定ホームページを設けています。メンバー限定ホームページでは、コンテンツを電子書籍(PDF)やメールで受信できるようにしております。また、メンバー限定のレポートも公開しております。

なぜ、このような方式を採用したのかと言うと、ホームページやブログ記事を読んだだけでは、成果に結びつかないからです。インターネットでホームページやブログ、メールマガジンを見ている時を思い出して下さい。

- ・さらっと読んでいませんか?
 - ・その記事を読んで自分なりの考えを見つけれましたか?
 - ・何かメモを取ったりしていますか?
 - ・行動に結びついていますか?
 - ・成果が上がっていますか?

2010年
新春特別レポート

目標を立てて 飛躍の年にしよう!

2010年がスタートしましたね。
あなたは目標を立てましたか?

人生を楽しむための仕事術ではメンバー向けに2010年スタートダッシュキャンペーンと題して、**自分のやりたいことを見つける目標設定ワークを無料公開**しております。

このワークを実践することで、自分の目標を見つけることができます。

それに加えて、**目標を達成するために必要な日々の行動をチェックするシート、日々のルーチンワークをチェックするシート**も同時に公開しています。

2010年は目標を立てて、自分の成長が感じられる年にしましょう!

このレポートは、メンバー限定公開となります。メンバー登録は、下記リンクよりお願い致します。(メンバー登録は無料です)

<http://www.enjoylifework.com/member.html>

【編集後記】

最後までお読み頂き本当にありがとうございました。

まとまりのない文章になってしまい申し訳ありませんでした。本レポートには、私が仕事を楽しむために大切に思ったことを書かせて頂きました。仕事を楽しむことができれば、豊かな人生を過ごすことが可能です。そして、あなたが「仕事を楽しみたい!」そう思われているのであれば、その思いは必ず叶うと信じています。ひとりでも多くの方が、ストレスなく仕事をして頂けることを願っています。

ご意見・ご感想等ございましたら、下記メール宛に頂ければ幸いです。ありがとうございました。

※読売新聞 平成21年2月11日 (1,2面)

人生を楽しむための仕事術

<http://www.enjoylifework.com/>

【発行責任者】

假谷 直樹 (Naoki Kariya)

メール info@enjoylifework.com



インターネット上の情報は、書籍などと違い、じっくり読むと言うよりは、見たり、眺めたりということが多いと思います。

見たり、眺めたりする程度では、成果は上がらないのです。見たものを、自分なりに考える、その考えを文字としてまとめる。そして、行動につなげていく。このようなプロセスが必要なのです。

そして、電子書籍レポート(PDF)には、メモができるように余白を設けています。この余白には、あなたが思ったこと、考えたことを、ドンドン書いて下さい。

自分の考えを書き出すことで、より成果が上がるようになります。あなたの心の中で思っている

ことをじっくりと考えて、書き出してみて下さい。

悩みを頭の中で思っているだけでは、解決には結びつきません。頭の中で思っていることを、紙に書き出すこと。そして、解決方法を考えたら、行動してみること。このようなステップで実践していくことが必要不可欠になってきます。

もし、あなたが仕事を楽しめるようになって、人生をより良く過ごしたいと思っていらいっしょのであれば、下記のリンクよりご登録下さい。登録した3秒後にIDとパスワードをお送り致します。そして、30秒後には、あなたの

假谷 直樹

新しい一歩を踏み出すキッカケとなる、コンテンツを全てご覧頂くことができます。

またお会いできる日を楽しみにしております。

最後までお読み頂き、ありがとうございました。



人生を楽しむための仕事術

新規メンバー募集!(登録無料)

メンバー限定レポート公開中!

<http://www.enjoylifework.com/member.html>