

未来の自分をつくる 「めざす働き方」実践講座 Vol. 4



仕事と暮らしの研究所 代表 鹿野 和彦氏

1991年に広報PR&人材育成支援等を行う株式会社アプレ コミュニケーションズを設立、2001年には仕事と暮らしの研究所を設立して労働組合・大学・自治体などのシンクタンクとしてサポート事業を展開。大正大学キャリア教育研究所招聘研究員、労働組合・各種団体の客員研究員。著作のテーマは人材育成、教育・社会問題、広報関係等幅広い。

自分を知る。自分を棚卸しする技術（2）

めざす働き方を実現するためには、まず自分自身を知ることが大切です。前号では、これまで携わってきた仕事を振り返るために仕事年表をつくり、そのうえで、どのような仕事に貢献できたのか、また自分の強みは何なのかを整理しました。しかし、自分らしく働いていくためには、自分自身を深く掘り下げてみる必要があります。今号では、自分が生きるうえ、仕事をするうえでのこだわり、大切なものを把握するための方法について解説します。

自分らしく働くためには “何を大切にしているか”をふまえることが大事

あなたが今の会社に就職した理由は何ですか？「やりたい仕事ができそうだから」「給与等の処遇が良かったから」「企業理念・風土に引かれて」など、理由は人それぞれだと思いますし、複数の志望動機を天秤にかけながら就職先を決めた人もいるでしょう。

仕事は、営業や製造、事務といった「職種」を念頭に選ぶのが一般的ですが、実際には、私たちは仕事内容だけではなく多様な選択肢を持って仕事（会社）を決めています。めざす働き方を実現するためには、自分らしく働くという視点で仕事を考えることが重要であることから、「何をしたい・何ができる」といった仕事に直結するファクターにくわえ、「自分は何を大切にしているのか」といった価値観にも着目しましょう。

人間の欲求にも個性がある 欲求を軸に価値観を探ってみよう

価値観を知るためには、人間の基本的な欲求を理解しておくことが重要です。

図1 マズローの欲求5段階説

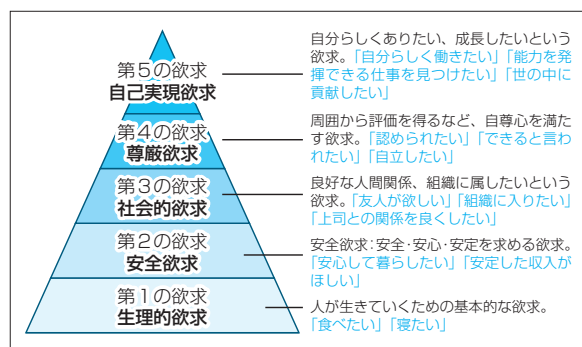


図1は、アメリカの著名な心理学者であるマズローの「欲求5段階説」を示したものですが、人間は「食べたい」「寝たい」といった生きていくための基本的な欲求を皮切りに5つの欲求を持っています。そして「生理的欲求」が満たされると「安全欲求」が強くなり、以降、「社会的欲求」「尊厳欲求」「自己実現欲求」へと発展していくというのがマズローの考え方です。

もっとも、今日の日本のように一定の生活の豊かさを実現した社会においては、必ずしも段階を追って欲求が高度化するわけではなく、個々人がおかれ

ている状況やパーソナリティ、価値観によって欲求の大小が異なる傾向があるといわれています。つまり、生理的欲求が満たされれば、「収入」（安全欲求）を重視するか、「人間関係」（社会的欲求）「能力評価」（尊厳欲求）「自己実現」（欲求）を重視するかは人によって異なることが多いということ。自分の価値観を反映した働き方を実現するためには、自分がどの欲求にウエイトを置いているかを掘り下げていくことが、めざす働き方の具体的なイメージにつながることを認識すべきでしょう。

自分の関心事・価値観を把握することで仕事のフィールド、働き方が見えてくる

現代社会においては、仕事内容が細分化されることが多いですが、自分らしく働くためには自分が関心を持っている分野の仕事に就くことが望めます。

一般に、人間は次の7つの分野に関心事を示すといわれており、自分がどの分野にウエイトを置いているかを考えてみるのが大切です。

1. 精神……自分を知りたい、自分とつながりたい
2. 知性……知識を高めたい、知恵を得たい
3. 仕事……仕事に成功したい、評価されたい
4. お金……収入を増やしたい、豊かになりたい
5. 家族……親しい人を守りたい、大事にしたい
6. 社会……他者との関係を拡大・大切にしたい
7. 身体……健康でありたい、元気でいたい

この7つの分野は、自分が仕事をするフィールドを考えるとときに有効なだけではありません。これらは自分がどこに価値を見いだして生きているかを示すものであり、どのような価値観が満たされれば自分は幸せなのかを知る手がかりとなります。自分らしく働くためには、仕事が自分の価値観やこだわりともマッチしていることが重要です。その価値観を掘り下げる判断軸としても、この7つの関心分野を活用してみましょう。

仕事環境が大きく変化する今、根源的な価値観を探ることも大切

国際的教育者として有名なDr.ディマティーニは、自分の価値観を掘り下げるための方法として、13の質問を自分自身に投げかけることを提唱しています。具体的には、下記の13の質問について思いつくまま3つずつ答えを出し、繰り返し出てくる回答＝自分が重視するもの＝価値観として捉える方法です。

ここで出された回答は、必ずしも仕事そのものに直結するとは限りませんが、自分が生きるうえで譲れないもの、こだわりを知ることによって、どんなところ（企業・団体）で、どんなスタイルで仕事をするのかを考えるうえでの大きなヒントとなるはずです。

この記事は損保労連ホームページにも掲載しています
(URL: <http://www.fniu.or.jp/mirai2/>)



特設サイトはこちらから読み込めます→

実践してみよう

1 自分を掘り下げる13の質問

〔実践してみよう1〕はDr.ディマティーニの提唱する価値観を探る方法です。

- Q 1. あなたがいつもそばに置いているものは何ですか？
- Q 2. あなたは1日をどのように過ごしていますか？
- Q 3. あなたに活力を与えてくれるものは何ですか？
- Q 4. あなたは何にお金を使っていますか？
- Q 5. あなたが最も整理していること（整理がついていること）は何ですか？
- Q 6. あなたが最も集中できる（スキルが発揮できる）ことは何ですか？
- Q 7. あなたの頭を占めている（最も考えている）ことは何ですか？
- Q 8. あなたはどんなビジョンを描いていますか？
- Q 9. あなたが最も自問自答していることは何ですか？
- Q 10. あなたはどんなテーマで話をすることが多いですか？
- Q 11. あなたはどんなものに心が動かされますか？
- Q 12. あなたはどんな目標を立てることが多いですか？
- Q 13. あなたは何について学んだり、読んだりすることが好きですか？

- A. _____
- A. _____
- A. _____
- A. _____
- A. _____
- A. _____
- A. _____
- A. _____
- A. _____
- A. _____
- A. _____
- A. _____
- A. _____

実践してみよう

2 他にもある自分を掘り下げる質問

〔実践してみよう1〕と同様に思いつくまま答えてみましょう。それにより、自分のこだわりや自分がこうありたいと思っていることなどが浮かびあがってくるはずです。

- Q 1. あなたが引かれる言葉を10個書き出してください。
- Q 2. あなたが今、楽しいことは？（仕事・生活）
- Q 3. 居心地のよい仕事場、暮らしの場は？
- Q 4. 居心地の悪い仕事場、暮らしの場は？
- Q 5. 心地よいと感じる人、環境は？（仕事・生活）
- Q 6. どうすればもっと心地よく毎日を過ごせると思いますか？
- Q 7. 成功することが保証されていたら、何をしたいですか？（仕事・生活）

- A. _____
- A. _____
- A. _____
- A. _____
- A. _____
- A. _____
- A. _____