

「楽を見失わないように、働く、余裕をつくる。そして…」

菅原 公 (IGR いわて銀河鉄道株式会社 総務部)

「脱力した前向き」からスタートするのはどうだろうか。

大学で心理学、社会学を学びアニマル・セラピーの卒業論文を提出し、社会人1年目の仕事は「車両整備」。一緒に働く方々の気持ちのよさに多少の名残惜しさを覚えつつも、「来年度も電車の下に潜るようであれば、仕事について考え直そう」、そう考えていたら次年度は東京の旅行会社に転勤・出向。「やりたいことが見つからない限りは目の前にあることを。」と考えるものの、言うは易し、行うは難しといったところで「自分は何をやっているのだろう」と思い悩んだが、今は「脱力した前向き」という所で落ち着いた。仕事上の問題・トラブルは次々と起こるし何が起きるか分からない。その一つひとつに一喜一憂しながら業務にあたっては心と時間ばかりがかかってしまって、中々前に進めない。悩む時間があつたらその分を、仕事を片付けることに費やしたほうが、後々余裕が作れて前向きになれる。しかし、考え方があまりにも平面的にならないように気を付けることが重要である。工夫しながら目の前にあるものを片付けつつも、作った余裕を何に使うのか、これからどういう方向に向かっていくのか、いきたいのか方向性を持つことが、自らの人生に筋を通して、楽しく生きることに繋がるのではないだろうか。

<参考文献> 齋藤孝, 2014, 前向き力—脱力すれば、うまくいく—, 筑摩書房。

私の「楽」

森川 未歩子 ((独) 自動車事故対策機構)

社会人になり約1年が経過した。入社当初は業務内容を覚えたり、環境に慣れるようにするだけで精一杯であった。当然現在もまだまだ覚えるべきことは多く、業務量も以前よりは増えており、精一杯業務に取り組むことに変わりはないが、最近は日々を前向きに乗り切るために自分なりに心掛けていることがある。それは、映画や買い物、旅行等の楽しみな予定を作るということである。自分へのご褒美を用意することで、ふとした時に、あの予定があるから頑張ろうと思えるようになった。

また、1日の多くを職場で過ごすため、職場の人とある程度気軽に話すことができる環境は大切であると感じている。職場にいる時間が少しでも気が楽なものであるために、普段の挨拶をしっかりすることや、ちょっとした雑談を楽しむことを心掛けている。前述した旅行は自分の趣味ではあるが、これが職場でコミュニケーションをとるための良い話題となっている。

学生であった頃と比べ、社会人になってからは自由な時間が格段に減ったことを痛感している。そのため、日々のちょっとしたことを楽しんだり、楽しみにすることが大切だと思うようになった。入社前にやりたいと考えていたことの多くはまだ実現できていないが、それは今後の楽しみであると考え、2年目以降も頑張りたい。