

働きがいと喜びの好循環



人は人生の中で、働くことに多くの時間を費やしています。そして働くことを喜びとするか、苦しみととらえるかによって、人生の趣はまったく変わってきます。今回は、生き生きと働くヒントについて考えてみましょう。

デスクの向こうで輝く人

日曜日の夕方。毎週見ているテレビ番組の陽気なテーマ曲とは裏腹に、「明日からまた会社か……」と、少し憂鬱な気分になっている女性があります。木村春香さん、二十五歳。製薬会社の事務職として働きはじめて三年目です。

ずっと同じ部署を受け持っていたこともあって、仕事には慣れてきました。その反面、一年目は新鮮に感じていた事務

仕事も、最近は同じ作業の繰り返しに思えて、何だか気持ちが悪くありません。数日前には、書類の記入ミスを上司から注意されました。巻き返しにあたっているうちに、その日にしようと思っていた仕事ができなくなり、デスクには書類が滞っています。

日曜日はしっかり休むと決めているので、仲の良い友人と買い物へ出かけて楽

しく過すごします。ところが、夕方になると休日の終わりを感じ、何となく気分がふさいでくるのです。

月曜日の朝も、すつきりしない気分のまま出社しました。「おはようございます」という挨拶あいさつは、口の中でモゴモゴと言うだけです。

「ああ、また五日間、ここに来なくちゃいけないのか。もつとやりがいのある仕事だったらいいのに……」

そんなことを考えながら「ハア」とため息をつき、パソコンに向かうのでした。

ふとフロアを見渡みわたすと、同じ事務の仕事に生き生きと取り組む女性の姿すがたがありました。四年先輩せんぱいの玲子れいこさんです。玲子さんは、春香さんが新入社員しんにゅうしやういんのころに仕



事内容を教えてくれた人です。今では重要なプロジェクトに関わることも多く、周囲まわりの皆みなから頼たのりにされています。

「玲子さんはいつも楽しそうだなあ」

春香さんは思わずつぶやいていました。

誰かの喜びにつながらる仕事

数日後、春香さんが資料室で書類の整理をしていると、玲子さんが入ってきました。ほかに誰もいなかったのので、春香さんは思いきって尋ねてみました。

「あの、前から思っていたんですけれど、玲子さんっていつも楽しそうですね。仕事をしていて落ち込むときってないんですか?」

「どうしたの? 何かあったの?」
突然の質問に、玲子さんは優しく言葉を返します。

「仕事が単調で、少しつまらなく思えてきて……」と春香さん。

「そうねえ、私も仕事に身が入らないとき、あるなあ。でも、体調が悪いのならともかく、気持ちが乗らないだけで仕事をしないわけにはいかないのがつらいところね」

「そうなんです……」

「仕事って、相手が自分を信頼してくれているからこそ任せてもらえるものじゃないかな。私はまず、その期待に応えたい、相手を喜ばせたいって思うの。そう考えたほうが頑張れる気がするの」と、玲子さんは少し照れた表情で言います。

「でも、玲子さんが任されている仕事は



重要なものじゃないですか。私の仕事は誰でもできるものですし……」

「そんなことないわ。どんな仕事だって

基本的には同じよ。今、春香さんがして

いる書類の整理もとても大切だし、誰かが喜ぶことでしょう」

「上司は喜んでくれるかもしれませんが……」と春香さん。

「それだけじゃないわ。ほかに資料を探しに来る人だって、きちんと整理されていたら助かると思う。それに、私たちの会社は病気を治す薬をつくっているでしょう。書類整理も、その仕事の大切な一部よ。自分の仕事がいりいな人の喜びにつながっていくことを想像してみると、やりがいも感じられるんじゃないかな。要は、自分がどんな気持ちで仕事に取り組むかだと思うわ」

そう言つて、玲子さんは笑みを浮かべました。

心に生まれた小さな願望

玲子さんと自分の違いは何だろうか？

そのことが気にかかり、玲子さんの仕事の様子ようすにあらためて注目してみた春香さん。しばらくして、玲子さんにはいくつかの特長があることに気づきました。

①上司から信頼され、後輩からも慕したわれている。仕事を頼まれやすく、それに快く応こたじている。



②いつでも笑顔を決たやさない。どんなに忙しいいそがときも明るく前向きに取り組んでいる。



③「ありがとう」という感謝かんしゃの言葉が多い。いつも周囲に目を配り、人をよく気遣きづかっている。



④「おはようございます」や「失礼します」などの挨拶もさわやかである。



「そういえば私が入社したばかりのころ、玲子さんは笑顔でいてねいに仕事を教えてくれた。だから質問や相談もしやすかったし、玲子さんと一緒いっしょにいると私まで明るい気分になった」
春香さんは自分自身もやりがいを感じつつ仕事をしていた三年前のことを思い出しながら、最近の自分の仕事ぶりを振り返っていました。

同じ仕事をするなら、玲子さんのように生き生きと取り組んでみたい。自分も周りの人たちも気持ちよく仕事ができるようにしたい。そんな願望も生まれてきたのです。

身近にあった喜び

春香さんは、資料室で玲子さんから課題を出されていました。入社してから今までに職場（しゅくば）で受けた電話の回数と、来社した人にお茶を出した回数を数えてみるというものです。

「数えたところでどんな意味があるのだろうか」と思いながらも、電卓（でんたく）を手につけてみました。一日に受ける電話が平均十五件（けん）として、一か月の勤務（きんむ）が二十一日。一年は十二か月あり、今、自分は入社してから二・五年。これを掛け算すると……。
「九千四百五十回。私、こんなに電話を受けていたんだ！」

思ってもみない数字に、春香さんは思わず声を出していました。お茶出しの回数も、同じように大きな数です。

数字を見ると、これまでのさまざまなお出来事が頭の中に浮かんできました。
「自分の受けた電話をきっかけに大きな受注につながったときは、本当にうれしかった。忙しい中で一生懸命（いっしょうけんめい）につくった会議資料が好評（こうひょう）だったときは、疲れも吹き飛ば気がしたなあ。お客様にお茶を出して『おいしかったよ。ありがとう』と言ってもらえたときは、次も喜んでもらえるように頑張ろうって思えた……」



同時に、その時々に出会った人たちの
笑顔も目に浮かんでいきます。

“自分の仕事を喜んでくれる人は、確か
に存在する。その喜びに触れたとき、自
分も大きな力をもらっていたんだ”

そう実感することで、自分の仕事に対
する印象が変わっていくのを感じました。

そして“今はまず、目の前の仕事に一生
懸命に取り組んでいこう”と、素直に思
えました。

心を込めた分だけ、 喜びを感じられる

仕事によって得られる喜びには、次の三つの要素があると考えられます。

- ①能力を發揮することができ
(自己の成長を実感できる)
- ②他人や社会の役に立つことができる
(社会に貢献している)
- ③報酬を得ることができ
(生活のための十分な収入がある)

これら三つの要素が重なり合うと、喜びが生まれます。ここでは報酬を得るといふ物質的な満足だけでなく、一生懸命

仕事に取り組んだという達成感や、その結果をほかの人から認められたことなどによる精神的な満足も、大きな部分を占めます。そのため、まったく同じ仕事をしたとしても、そこで味わう喜びの大きさは人によって異なるのです。

ビジネスの世界で昔から語られている「三人の石工」という話があります。

ある旅人が、建築現場で働く三人の石工に「今、何をしているのか」と尋ねると、一人目の石工は「親方から言われて



石を切っている」と言います。二人目の石工は「家族を養うために城壁の石を切っている」と、三人目の石工は「この地域でいちばん立派な城壁をつくるために石を切っている」と答えます。

この話は、どのような気持ちで仕事に取り組みかということを問いかけています。

自分の仕事の目的をどのように理解するかで、仕事に対する意識は変わります。また、自分が仕事に心を込めた分だけ、その努力が実ったときには大きな喜びを感じられるはずです。

たとえ本人が不本意と思っていた仕事でさえも、心を込めて、ひたむきに努力を続けていけば、喜びが見いだされることもあるでしょう。

三人の石工



喜びは働きがいにつながる

その後の春香さんは、時には仕事に行き詰まったり落ち込んだりすることがあっても、少しずつ自信のようなものが生まれてきました。この仕事は必ず誰かの役に立ち、誰かに喜ばれるはずだと信じられるようになったからです。

『声に出して読みたい日本語』など数々のベストセラーを出している明治大学教授の齋藤孝さんは、働くことについて次のように述べています。

「人は誰かから期待されているときにこ

そ、エネルギーが湧いてくる。尊敬する人のため、あるいは世のため人のためになすことのほうが力が出る。自分の経済力のため、自分が幸せになるためだけに何かをする人は、エネルギーがどんどん枯渇していつてしまう」（『働く気持ちに火をつける』文藝春秋）

仕事は自分の趣味や娯楽のように、楽しいことばかりではないかもしれない。単純な作業が続くと、時には苦痛を感じることがあります。そのようなときは立ち止まって、その仕事の意味や目的、それによって喜ぶ人のことを考えてみま



Energy



しよう。

「期待されているから、信頼されているから頼まれたのだ。早く仕上げて、〇〇さんを驚かせたい、喜ばせたい」

そのように考えてみると、心の奥おくに喜びが湧き上がってくるようです。それを逃のがさないようにしながら、今与あたえられた仕事に対して、地道に取り組んでみるのです。

その結果として相手に喜ばれると、自分もうれしくなり、「また次も頑張ろう」というエネルギーが湧いてきます。そのエネルギーをもらってよい仕事をすれば、もつと喜んでもらえる。そんな「喜び」と「働きがい」の循環じゅんかんができてくると、やる気はいつそう湧き上がってくるのではないのでしょうか。

思いを めぐらす

江戸末期に活躍し、多くの荒村を復興させた二宮尊徳（一七八七〜一八五六）

の言葉に、「遠きをはかる者は富み、近きをはかるものは貧ず」があります。尊徳から数えて七代目の子孫にあたる中桐万里子さん（親子をつなぐ学びのスペース「リレイト」代表、教育学博士）は、次のように語っています。

「何気ない日常のひとコマは、それをどう理解し、体験できるかによって

まったく味わいが違ってくる。目先のこと、目に見える近くのことだけにとらわれてしまうと、どんどん忙しくなり、それなのにどんどん空しくなり、なぜだかどんどん手ごたえや希望を失い、そして貧しくなってしまう。他方で、ちよつと立ち止まって、目には見えないこと、遠くのことにながしや想いを馳せ、そこから生まれるうっかりすると見過ごしてしまいそうな小さな感動や喜びに敏感であることで、人は希望を見出し、豊かになることができる。それが、『遠きをはかる者は富み、近きをはかる者は貧ず』ということですよ」『いろいろな』平成二十二年七月

号、モラロジー研究所



私たちの人生は、日常の小さな出来事の積み重ねによって形づくられています。職場や家庭での出来事の一つ一つをどのようにとらえるかで、人生の趣は変わります。困難が生じたとき、それを悩みや苦しみととらえるのか、自分を成長させるための試練ととらえるのか。そして、自分を支えてくれる多くの人との「つながり」に思いをめぐらすことができるかどうか。それは自分自身の心次第です。私たちは心の持ち方一つで、人生を喜びの多いものにする事ができるのです。

