

自分に合った会社の見つけ方とは

2024年10月号のえさか通信でも紹介した通り、働くことはお客さんに何かを提供して喜んでもらう活動です。多くの人は一人で何かをしてお客さんに提供するのではなく、会社などの組織に所属し複数人で協力してそれを成し遂げます。長く働き続けるためには、お客さんに提供して喜んでもらうことも大切ですが、それと同じくらい「会社という組織への理解」が必要不可欠なのです。

しかし私たちは「会社」の定義をよく知らないまま、卒業が近くなると何となく就職活動を始め、待遇や仕事内容を見て受かった会社に入社する人が多いと思います。

社会人になってからうつや適応障がいになっている方の中でも、会社という組織の理解が足りていなかったり、自分に合った会社選びを間違えていたりすることが原因となって働き続けられなくなっている方も少なくないと思います。

今回は自立センターえさかでお伝えしている会社の定義と、自分に合った会社の探し方をご紹介します。

会社とは

自立センターえさかでは会社とは「共通の目的目標に向かって進む組織」と定義しています。「どんな手段を通じて、どんなお客さんに、どんな風に喜んでもらいたいか」を掲げている社長を筆頭に、同じ想いを持った人が集まってその想いを叶えるために協力している組織です。

残念なことに会社をお金をくれるところだと思っている人が意外にも多いです。特に親からお小遣いをもらっていた人が「仕事とは親から会社にお金を貰う先を変えることだ」と誤解してしまっているケースが少なくありません。

同じ未来像を目指している人と協力することは、一人で取り組むより効率的で、かつ成果も大きくなります。だから私たちは誰かと協力して成し遂げることを望み、結果として会社に属して働く選択をしているということを忘れないようにしましょう。

会社で上手くいかない人はどんな人？

先述した通り、会社とは社長を筆頭に同じ方向に向かっていく人たちの集まりです。とすれば会社で上手くいかない人は「同じ方向に向かっていない人」と解釈出来ます。

基本的に会社はお客さんに何かを提供して喜んでもらうこと

を目指しています。どんなお客さんを相手にしたいのか、何を提供したいのか、どんな風に喜んでもらいたいか、といった想いにズレがあるとお互いの認識や判断に相違が生じ協力が出来なくなります。

就活界隈で謳われているような「自己実現のため」「収入を上げるため」という入社理由は恐らく根本的にほぼ全ての会社と方向が合いません。お客さんではなく自分の利得の方向にベクトルが向いているからです。自己実現や収入はあくまで結果であり手段ではないことを留意しておきましょう。

逆に言うと、これは能力が低くても同じ方向さえ向いていけば一緒に協力していける仲間となり得るということでもあります。能力は自分がその能力を高めた方が得だと思えば伸びていきます。同じ方向を向いていきたいと強く思っている人ほど必ず成長することを、良い社長は知っています。能力が低いから会社で上手くいかない訳ではないのです。

自分に合う会社の探し方

では同じ方向を向いて一緒に活動していける会社を見つけるためには何をしたら良いのでしょうか。それは「自分がどこに向かいたいかを明らかにすること」です。自分が誰に対して、何を提供して、どのように喜んでもらいたいかをまず言語化し、同じことを言っている社長を見つけましょう。それが就活です。

とはいえ「自分が何を提供したいか分からない」という困りごとを抱えている人も少なくありません。ほとんどの場合「自分が誰かに提供したいと思えるほどの物事」は幼少期から学生時代にかけての強烈な感動・感激体験によって育まれるのですが、親からやりたいことを禁止され、やりたくないことを強いられる時期が長いと、自分は何に心が動くのか分からなくなってしまっている人が多いようです。このような人はまず「自分が何に心打たれたのか」を思い出していくことが自分に合う会社と出会う道のりの第一歩となります。

どうしても条件や待遇で会社を選びがちになってしまいます。しかし、うつや適応障がいなどで働けなくなってしまった方は、まず自分と会社の方向性に関きがあったということを認識し、その上で自分がどんなことをして人の役に立っていきたくいかを明らかにすることが心地良く協力していける仲間との出会いに繋がると、少しでも多くの方に知っていただけたら幸いです。



自立センターえさかの
毎月をお届け!!

えさか通信

2024年12月

通信

学びプログラムレポ

「娯楽」について考えてみた



体験
できます

学びのプログラムとは

毎週月・水・金 13:00-15:00に
行われている座談の集合PGです。
1日1テーマについて、深掘りして
皆で考えて話していきます

▶ 解説メモ① 娯楽に対する誤解

「娯楽 = 好きなこと」というイメージがあるかと思いますが必ずしもそうではありません。どれだけ好きなことをしていても、それが不調や生活の乱れを引き起こしていたり、仕事の質や意欲を削ぐものであれば、それはもはや娯楽ではなく「毒」です。生きづらさを感じている人は、娯楽だと思って楽しんでいることが実際は毒になっていることがあります。特に長年続けている生活習慣の中に自分を蝕んでいる行動があるかもしれません。毒になっているどころか「それが無くては生きていけない」と依存先になってしまうケースも少なくないでしょう。

▶ 解説メモ② 仕事と娯楽

「仕事 = 嫌なこと」「娯楽 = 楽しいこと」という定義をすると、娯楽をすればするほど仕事に行くのが嫌になり、人生が辛くなる負のループに入ってしまう。まず「仕事 = 嫌なことを我慢すること」という定義を塗り替えないと、本当の意味で娯楽を通して人生を楽しむことが出来ません。仕事と娯楽は切り離せない関係なのです。

支援員の
想い

実践プログラムで大切にしていること

課題解決のための
5つのステップ

自立センターえさかの訓練の目的は、「働けなくなった課題を見つけて解消すること」です。そのために「健康管理」「面談」「個別プログラム」「集合プログラム(学びのプログラム・実践プログラム)」があります。

そのなかでも、実践プログラムは「実際に協力することで、リアルな課題を抽出し、課題解決のために実際に練習できる」プログラムです。

私は、この実践プログラムを担当していて、【①気づく】→【②深堀り・分析】→【③対策決め】→【④練習】→【⑤繰り返し練習する】という課題解決のための5つのステップを軸にして支援しています。なぜかというところ...

- ・【①気づく】がない → モヤモヤが出ないのは良くない
- ・【①気づく】を無かったことにする → モヤモヤを抑圧するのは良くない

- ・【①気づく】から、すぐ【④練習】に取り掛かる
→ 間違えた方法になっちゃうから良くない
 - ・【④練習】をしない
→ 頭で分かった気になって、練習しないのは良くない
 - ・【⑤繰り返し練習する】をしない
→ 1回でうまくいかならないからと辞めるのは良くない
- 上記のようなパターンでは、課題解決から遠のくと実感しているからです。だからこそ利用者さん一人ひとりがこのステップを繰り返すことを大切にしています。(森)
- 詳しくはここに書ききれないので、ブログにアップしました〜



高木さんの つぶやき

Xアカウント: @gakutsu

あなたの心には♥がセットされていますか？

アメリカではトランプさんが大統領に返り咲いた。私は日米関係がどうなるか楽しみにしているところであるが、今日のテーマは、人間の思いとカードゲームのトランプにあるマークとの関係について書こうと思う。

私は、人間は胸に♥がセットされているものだと思っていた。しかしながら、利用者さんを見てみると胸に♠や♦がセットされているのではと感じることが多々ある。何をセットしてもええけど、もし♥以外をセットしてしんどくなっている人がいるならば、♥をセットする練習をしてみたらどうだろう。

外部が敵だと思ったり、戦いたくなる時は、胸に♣がセットされていると考えてみよう。またお金のことが気になって仕方ない時は、♦がセットされていると考えて、もし、♥がセットされていたらどう考えて、どう行動するかみたいに自分の行動を考えてみるのが、♥をセットする練習になると思う。

胸に♥がセットされていると、他人と争ったり、お金のことを考えたりせずに、愛のある行動ができるんじゃないかな。なんか魅力的で生きやすい人になりそうな気がするね。



自立センターえさか管理者 高木学 (63)

今月は社員数人と淡路島にドライブに行った高木さん。今年から1年ずつ関西五芒星巡りを計画しているようで、来年は京都で蟹を食べることを早速楽しみにしている。(参拝より飯!?) 最近は無印の手作りナンがお気に入りランチだそう。

Pick up! ブログ紹介

【えさか体験記】 レアケース!? な卒業生の進路

2024年10月24日掲載

こんにちは。自立センターえさか卒業生のくろまめです。自立訓練の通所を検討されている方が不安に感じるものの一つが、「自立訓練で本当にまた働けるようになるの?」ということだと思います。そこで、実際に自立訓練を受け、えさかを卒業した一人として、卒業までの道のりと近況を綴ってみることにしました。少しでも参考になれば幸いです。

私も最初は多くの利用者さんと同じように、「正社員として再就職(一般就労)」を目指して通所を開始しました。しかしながら、結果としては正社員就職はしないまま卒業を迎えました。

この結果だけ聞くと、「せっかく通ったのに就職先が見つからなかったの!?!」「自立訓練が上手くいかなかったの?」と心配になる方もいるかもしれませんが。ですが、これは「今後、私がより良い人生を歩むためにはどうする必要があるか」を考えようという選択でした。



記事を書いてくれたのは...
卒業生のくろまめさん



支援員の解説

大事なのは必ずしも“社会復帰”ではない

えさかに来られる方の多くが「もう一度働ける自分になるため」という目的を持って利用を始めるわけですが、働けるようになることはあくまで手段の一つであり、全員の本当の目的は「心地良く生きること」なのではないかと思っています。お金を稼げるようになる前に自分が健康に生きていることの方が大事です。正社員になる前に身近な人と笑顔でいられる方が大事です。くろまめさんは自分の人生を考えた時に、進学という道を選びました。一度目先のお金や世間体を取っ払って考える方が、長期的な幸福度も高いということを多くの人に体感してもらえたらと思い、くろまめさんのブログを紹介させていただきました。(宮崎)



支援員前田 生活の知恵



元専業主婦で一番「普通」の感覚を持っている支援員。片付けや金銭管理など生活に根差したモノの見方・考え方が得意で、利用者が難しく考えすぎる所を持ち前の姐御肌でぶったぎる。えさかのオールラウンダーで頼れる姐さん。

寒くなってきて、温泉に浸かりたい前田です☆

今月のテーマは「お風呂」です。皆さんは、お風呂の入り方を誰かに教えてもらったことはありますか? なんとなく自己流で頭や体を洗っていると、実は汚れが落ち切っていないかもしれません。

に教えてもらったことはありますか? なんとなく自己流で頭や体を洗っていると、実は汚れが落ち切っていないかもしれません。

- ・頭は、指の腹で頭皮の汚れを落とすことを意識して洗う。耳の後ろも丁寧に。
 - ・体は、石鹸をしっかり泡立て、ワキや足、股など菌が繁殖しやすい所を特に丁寧に洗う
- といったことがポイントになってきます。

毎日お風呂に入っているのに、髪がベタつく、フケが出る、体臭が気になる...という方は、お風呂の入り方を見直してみましよう。

今月の一言

お風呂の入り方を見直そう

毎週水曜に 見学相談会 を開催しています



Webサイト(「見学相談会の申し込み」フォーム)
またはお電話(06-6190-5413)でお申し込みください

12月	1月
4日 16:30-17:30	8日 10:30-11:30
11日 10:30-11:30	15日 16:30-17:30
18日 16:30-17:30	22日 10:30-11:30
25日 10:30-11:30	29日 16:30-17:30

毎回定員1名なので自分の悩みごとと安心してご相談ください。

就活する前に知りたい!!

「会社」って何??

会社とは 共通の目的・目標に 向かうための組織です



会社と向きが揃っていない人は
心地良く働き続けることができません

たとえ「やる気」があっても...



たとえ「能力」が高かっても...



どれだけ「やる気」や「能力」があっても、**方向が違**うと会社との協力が難しくなります。

自立センター-えさか

Q. どうやって
自分に合う会社に出
会えるんですか?



A. まずは**自分の方向性**を明らかにしよう!

あなたは...

- 誰に
 - 何を提供して
 - どう喜んでもらいたい
- ですか?!



6 想いの言語化ができたなら、あとは**自分と同じ想いの会社を探**すだけ!!

同じ業種は
会社によって想いが
全然違う!!

ジューザ 社長
30歳が
無敵な社長!!

食堂 店長
働く世代の
体を支える
に役立つ!

レストラン 店員
学生時代の
満腹感を思い出
したいの

- 地域のお母さん
 - 美味しいお惣菜
 - 子ども遊ぶ時間が増やして
- ほしいよね

- 穴田のサラマン
 - 一汁三菜
 - 地域全体を活性化
- したいんだ

- 近くの大学に通ってる学生さん
 - 安く大盛りのお食事
 - 素敵な青春を送って
- ほしいの

“自分に提供してほい”人が働けなくなる

- 上司には頼りたくない
- 出来るだけ努力は怠らぬ
- 自分の考えを理解して取り入れてほしい
- できる限り早くに退職金が欲しい
- 自分勝手な人には上から早く注意してほしい
- こんな会社も必要としてほしい



自分に矢印が向いていると、どんな会社でも働けなくなってしまう。