

## 働き方改革は生き方改革

### ～新しい生活様式に順応してアフターコロナを生きるために～

一般社団法人日本産業カウンセラー協会  
シニア産業カウンセラー・協会スーパーバイザー・一級キャリアコンサルティング技能士  
鵜飼柔美

年明けに突然飛び込んできた新型コロナウイルスのニュース。その頃は他人事だったのに、あっという間に身近な問題になり、私たちはいま新しい生活様式を取り入れることを余儀なくされています。

ニューノーマルと言われる新しい日常に順応するために、どんな心持ちが必要か、考えてみたいと思います。

#### ■新しさを取り入れる柔軟性を持つ

まさに世界中を震撼させたこの目に見えない敵との戦いのなかで、私たちは、たとえば職場に出勤して働くということや、定例的な会議というような、当たり前だったことを「それは“要”なのか？」と突きつけられました。

これまでの「前提」を見直さざるをえない経験をしてしまった今、緊急事態宣言が解除されたとしても、また、新型コロナウイルスの感染が完全に終息したとしても、すでに経験をしてしまったものを、何もなかったかのように元に戻すことはできないでしょう。

もしかしたら、激動の幕末もこんなふうに急激に時代が進んだのかもしれませんが。過去は変えられないが未来は変えられます。もう一度生きやすさを取り戻すには、新しい「前提」を受け入れる柔軟さが必要でしょう。

#### ■持続が必要かどうかの意味を考える

一方で絶対に譲れないもの、変えてはいけないものがあります。その見極めは、本質や意味、目的を明確にすることです。

何者にもおびやかされない平穏な日常のなかで、つい手段が目的になってしまっていることがあったとしたら、今一度、当初の目的を思い出したり、改めて設定しなおしたりする必要があるでしょう。

そのうえで、方法としてソーシャルディスタンスの徹底や、Web の活用などを検討して、どのように新し

い生活様式を取り入れていくかを話し合っていないと、今まで積み重ねてきたこと全てを失ってしまうことになりかねません。

### ■好奇心を持つこととチャレンジすること

目的を明確にし、今までの手段が使えないとしたら、新しい手段を取り入れるしかありません。新たな手段を取り入れるには、まず好奇心を持つところからです。「それはなに?」「どういうふうを活用できるの?」と肯定的な関心を持つことが第一歩です。

好奇心を持ったら、挑戦してみましょう。こころが動いたら、次に動かすのは身体、すなわち行動です。どうせ、今までの手段が使えないならやってみるほかありません。

挑戦をためらう慎重な人は、自分のまわりの情報を持っている人に聞いたり、ネットで調べて、心配事をひとつひとつクリアにしていきましょう。

もしもそれでも新しい挑戦を躊躇するようなら自分の心に問いかけてみましょう。「なにを怖れているの?」と。挑戦を阻む最大の敵は自分自身のこころのなかにいることが多いものです。

### ■主体は自分

『しあわせはじぶんのこころが決める』

相田みつをさんの有名な言葉です。

同じ条件がそろっていても、幸せと思うか、不幸せと思うかは個々の思い次第です。

こんなに急激に時代が動くななんて思いもよらなかったのはみんな同じです。でも、以前のスタイルにしがみついて不幸せと憂うか、新しいなかで価値を見出して幸せを感じるかは、私たちひとりひとりがどう思うか、なのです。

「コロナ太りしちゃったわ～」とつぶやく人はたくさんいますが、本当に自分の身体に危機感を抱いた人は運動を始めています。食生活を見直しています。

ひとりひとりが、さまざまなシーンで自分の事情や体調や好みに合わせて、自分自身の判断や決断をしたことでしょう。

### ■働き方改革は生き方改革

働き方改革とは生き方の改革です。

【新型コロナウイルスによる心の問題に対処するために 14】

まさにいま、この未曾有の危機の経験を踏まえて、自分自身がどう生きていくか、生きていきたいかを見直すチャンスが来たと捉えるというのも、新しい生活様式に順応してアフターコロナを生き抜くひとつの道筋ではないでしょうか。

新しい時代の転換期を駆け抜けた幕末の志士をイメージして、たくましく、颯爽と。波に飲まれるのではなく、波に乗る気概を持って、主体的に今を生きる。

もしもそのお手伝いが必要なら、その専門家が産業カウンセラーでありキャリアコンサルタントです。お近くの相談室をぜひご利用ください。

<https://www.counselor.or.jp/consultation/tabid/292/Default.aspx>