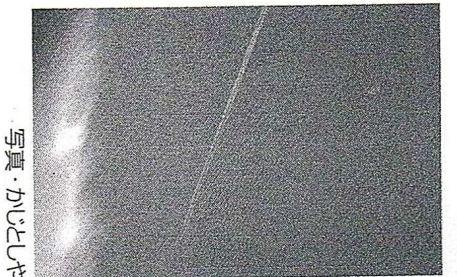


働く女性の

⑨ 最終回 自分を褒めよう

メンタル講座



写真・カビトシヤ

ここ20年あまり、日本の労働力人口総数に占める女性の割合は40%を超えています（グラフ参照）。女性たちが、家庭だけでなく、仕事においても大きな役割を

発揮していることがわかります。

女性の力が貴重に

現在は社会情勢も厳しくなっており、職場での人員削減などから、1人がひとつの仕事だけに専念できる時代ではなくなりつつあります。複数の仕事を掛け持ちすることもあるでしょう。

そういう時代だからこそ、多くの役割を同時にこなし、臨機応変に物事をこなすことができる女性の力が貴重です。これからは、働



カウンセリンググループ
BigSmile 代表
産業カウンセラー
大槻久美子

女性が元気で楽しく生きていくことが、社会の元氣につながると思います。

「やりたい」ことは？

いきいきと働き続けるためには、自分の役割とそれに使う時間を明確にすることが大事です。同時に、「やりたい」ことと「できない」ことを見極める必要があります。

注意したいのは、「やりたい」として「できる」ことは違うという事です。「やりたい」は自分の気持ちから生まれるものです。が、「できる」は結果であり、多くは評価が含まれます。まずは、「やりたい」ことを見つけ、その「やりたい」ことがどうすれば「できる」ようになるかを考えましょう。

そのためにも、自分のやってきたことを振り返る「人生の棚卸し」をしてみてください。その中にきつと答えがあるはずですよ。まだわからない先のことを頭で考えてばかりいる人は、「できない」という迷い「誤り」という迷い入ってしまったがちです。「できる」ということを重視しすぎるあまり、「できなくてはいらない」という思考にとらわれてしまうからです。

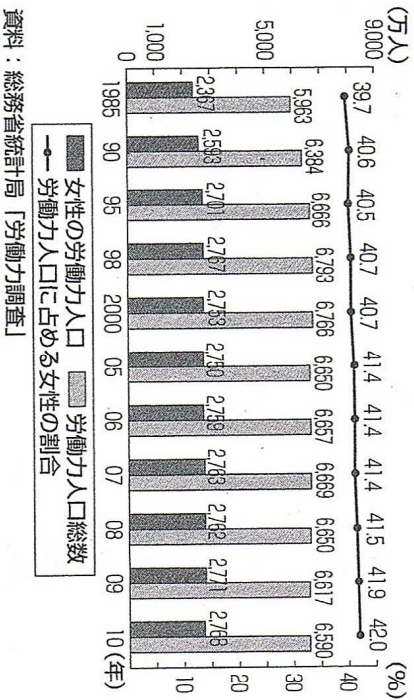
「できない」からこそ

しかし、物事は、最初から「できる」ことばかりではありませぬ。「やりたい」ことを「できる」ようにするには、実際に行動に移してやることも必要です。ここでは、「できる」が当然ではなくて、「できてラッキー」なので

「できない」ことがあるからこそ、人は達成感ややりがいを感じることができません。「できない」ことが多くあれば、それだけ努力が、成長します。できてくなくても、努力した自分を褒めてあげてください。1人で「よくがんばったね」と褒め言葉をかけてあげてください。自分に褒美をゆつくりコーヒーを飲む、おいしいものを食べるなどほんの少しでいいのです。自分をしっかりと褒めて小さな達成感を積み重ねていきましょう。

働き続けていてよかったです。るように、自分なりの幸せを手に入れていただければ幸いです。

グラフ① 労働力人口に占める女性の割合



資料：総務省統計局「労働力調査」