

フリーランスの@がSUN SUN  
 川崎美紀の  
 SMILE通信  
 きょうも  
**おもてなし**  
**日和**



Vol.25 **キャリアアップは、笑顔から？**

ご・さん)現象」があります。中学を卒業して就職した人の7割、高卒5割、大卒3割が、3年以内に職を離れてしまうと言われてます。だから、7、5、3です。

この割合は、不思議ですが長く変わらないものでした。が、近年、中卒離職率は6割に減少してきていると聞きました。ニーズのマッチングがうまくいっているのか、労働環境が改善されてきているのか、いずれにしても長く働き続けることができる状況が整ってきたことは、よいことです。

**偶然を設計するための5つのスキル**

この仕事、向かないなあと思ったから、転職を考えますね。そんなとき、

**仕**事を続けるか辞めるか、考えたことはありますか。

一度くらいはだれでも、どんなに好きな仕事であっても、考えないはずはないと思います。

そんなとき、やみくもに探してみても、納得できる新たな仕事に巡り会うことは稀(まれ)です。ですが、「偶然」を準備することができると言われてたら、あなたは信じますか？

**五月病はGW明けに限らず……**

今年は例年よりもGWが長く、その後なかなか調子が出ない人が多いように聞きます。そして、五月病の

時期は過ぎ去ったかに思いきや、実は5月でなくても五月病は現れます。

五月病は、適応障害とも言われます。適応障害の初期症状としては、「やる気が出ない、食欲がない、眠れない」です。これが続くと、体調不良、欠勤、と進んでいきます。

原因は、環境が変わったことへのストレス。オンとオフの切り替えをはっきりさせたり、体を動かしたり、好きなことをしたりすることで、多くの場合は乗り切ることができるようです。

また、就職して3年以内の離職率を表す言葉に「7・5・3(しち・

こんな考え方を知っているのも悪くないと思うのでご紹介します。

決して転職を勧めるわけではありませんし、また転職を否定するわけでもありません。最終的にはその人が自分の意思で決めなければならないことです。

その考え方は、「ブランド・ハプンスタンス・セオリー(Planned Happenstance Theory = 計画された偶発性理論)」です。偶然を計画的に設計して、自分のキャリア(仕事を含む人生)をよいものにしてこう！という超ポジティブな考え方です。

そのためには、次の5つのスキルが必要です。偶然に見えるけれど、必然？です。仕組んでいくということです。

- ①好奇心を持って新しいチャンスを探せ
- ②失敗に負けず努力し続けよ
- ③柔軟に態度や行動を変えよ
- ④新しい機会は必ずやってくる  
と楽観的に考え、それを自分のものにできると考えよ
- ⑤結果がどうなるかわからなくても行動を起こせ

これらを日ごろから心がけるといいよ、というのです。

まるでドラクエの指令書のようにです。堅い理論が多いなか、ちょっと面白く、勇気が湧く考え方だと思いませんか。

そして「ノツキを呼ぶには笑顔を見せること」。いま、悩みのなかに

いる方こそ、どうぞ顔を上げて大きく息を吸って、にこっと笑ってみてください。その笑顔が、偶然を呼び込むきっかけになるかもしれません。

**外国人技能実習生たちの高い期待感を前に**

一方、先日、外国人技能実習生の受け入れ制度について学ぶ講座に出席しました。海外からの実習生を受け入れて、マンパワーとして働いてもらい、いつか母国に戻ったときにはその技術で母国の発展に貢献できる人になってもらう——。その考え方に賛同します。

そして日本はいま、かつてない人材不足です。外国人技能実習生は、私たちの手が回らないところを助けてくれる人たちです。助っ人(すけつと)になってくれる人たちです。

大切にしないでほしいです。正しく働いてもらいたい、制度が正しく機能し運用されることを心から願いますし、期待しますし、そうしなければいけないと思います。そのため私にできることがあれば喜んでほしいと、心から思いました。

技能実習生の出身国は、ベトナム、ミャンマー、モンゴル、ブラジル、カンボジア、インドネシアなど発展途上国です。

この講座のなかで、いくつかの送り出し機関の様子が映像で流されました。「送り出し機関」とは、その国内で実習生を募集し教育し、日本へ送り出す役割を担います。



イラスト★ささきさとみ (http://blog.goo.ne.jp/satomi343)

日本側で、送り出された人たちを受けて企業へ派遣し、技能実習がきちんと行われているか監理するのが「監理団体」です。すでに2,000を超える団体があることを知り、驚きました。

日本から遠く離れた地で、お揃いの制服を着て、管理計画された教育が行われている様子に、なぜかとても気持ちがざわつきました。ざわざわするのはなぜか……。

そこで彼女らは、目を輝かせて日本語を学び、日本について学んでいます。日本で働くことへの期待感、私たちが思うよりもはるかに高いように感じました。その期待に応えられる日本や日本人であるのか、仕事であるのか……。責任の大きさを痛感した時間でした。

\* \* \*

キャリア学習の場を与えてくださった樋口保隆先生が先日、急逝し

ました。64歳でした。

つい最近の勉強会では、「人生を80年と考えると、人には24時間×365日×80年=70万時間あって、定年後にはそのうちの1/7の10万時間もある。10万時間は、40年間働いたとしたら、その間の労働時間=お金を稼げる時間と同じ時間。定年後の自由時間をどう生きるかが高齢化時代の課題の一つではないか」なんて話を聞いたばかりでした。

これからをどう生きるか考えさせておいて、ご自身があつという間に逝ってしまうなんて、先生ズルいです。この先生が、昨年10月号に本欄で引用させていただいたローリングストーン、転がる石の文章を書いた人です。

文章同様に、優しい方でした。感謝の気持ちに代えてこの場に記す勝手を、お許しください。



**川崎 美紀** (かわさき・みき) オフィスリバー研修講師 <http://www.officeriver.biz>  
 国際線キャビンアテンダントとして10年乗務、2005年JALアカデミーのインストラクターとなる。同時に個人事務所・オフィスリバーを立ち上げ、2012年独立。2015年日本キャリア開発協会認定キャリアディベロップメントアドバイザー(CDA)の資格を取得。主に企業を対象に、ニーズに応じた研修を提案し提供。近年はビルメンテナンス・警備・ホテル・金融機関など各業界での研修実績を持つ。ビルクリーニングカレッジでは「おもてなしマナー」トレーナー講習を担当。