

**YouTubeで
オリジナルセミナー動画が見られます!**

**随時
更新**

～普通の社労士では
教えてくれない人事労務のこと～



労使トラブル・労働組合折衝

強い!

**熱血
講義!**

事務所代表 **佐賀豊**が

登録・視聴 無料

[会員登録]



ウェブセミナーご登録はコチラ!

ウェブセミナー会員にご登録いただくとこれまでに開催したすべての ZOOMセミナーが全て視聴できます。ぜひご登録ください!

社会保険労務士法人 佐賀事務所 株式会社 佐賀人事総研 〒115-0045 東京都北区赤羽1-10-11 ショーエービル TEL.03-5249-3326

労使相愛を実現する会

～伝説の社労士事務所と呼ばれたい～

**社会保険労務士法人 佐賀事務所
株式会社 佐賀人事総研
TEL.03-5249-3326**

2023
March
3月号
第57号

1 自分に「ありがとう」の気持ちを伝えてストレスから身を守る

2 3 超最悪が現実になったとき、あなたははどうする?……不安が消えて心が楽になる対処法!

4 オリジナルセミナー動画が見られます!

発行元: 社会保険労務士法人 佐賀事務所 株式会社 佐賀人事総研 赤羽の社労士ブログ <https://ameblo.jp/saga-sr/>



断酒してから **1654** 日



断煙してから **6402** 日

皆様、いつもお世話になっております。

私は一日に24回以上、自分に「ありがとう」の気持ちを伝えるようにしています。

自分に感謝することで、幸せな気持ちがあふれてきます。これは「幸せホルモン」といわれるオキシトシンの効果で、この脳内物質は切れ味が鋭く効果きめんです。物価上昇の大嵐の中、「安心・安全・安価」な脳内物資を活用しない手はないですね。

「朝トレ、つき合ってくれてありがとう」「ごはん、おいしく食べられてありがとう」「社労士道に一日つき合ってくれてありがとう」……。「ありがとう」に貴賤なし。ありがとうと言うクセは、すぐ習慣にできます。苦痛を習慣にするのは忍耐が伴いますが、幸せな気持ちを習慣にするのは心がけ次第です!

一日に24回以上と回数を意識するのは、ヒトには平均すると一日24回以上もの逆境(≒ストレス)があるとされているから。逆境(≒ストレス)を一概に「悪」とは言いませんが、それでもそんなに多い逆境(≒ストレス)から自分を守る術を持つことは「必要善」と考えます。一人ユニオンに入るよりは、まったくもって健全です!!

突然の「事務所を辞めさせて下さい!」は大逆境(≒ストレス) <苦笑>。「あっ、電車行っちゃったよ」「信号ギリで赤になっちゃった」「朝トレ中に転んで血だらけになってしまった」などもカウントすると、程度の差はあるにしても、ストレスに伴う逆境に対処する術を身につける必要があると思います。ストレスチェックを無用・無効果の制度とは言いませんが、それで職場の環境改善を求めるよりも自分の「心境」を守る術を会得するほうが得策。自分を変えることも難しいですが、相手を変えることは至難というよりも不可能だからです。一日に24回もの逆境(≒ストレス)があるとすると

ありがとうで
幸せホルモン!!

と、それ以上の「ありがとう」で自分を守る!! ストレスの脳内物質であるノルアドレナリンに対抗するのに、オキシトシンは超絶有効だと信じています。

自己肯定感、私はこれが高い部類に入ると自分を視ています。自己肯定感という、得意分野を自認するようなイメージもあるかもしれませんが、私の思う自己肯定感とは「**不得手すらも自分で自分を認めている**」という感覚です。ヒトは得てして不得手を武装して得意に見せたい生き物です。



先日、私としては漢気で有事に接している顧問先企業が「私の作」にセカンドオピニオンを入れた時には、正直に言うと心にささくれが立ちました。平静を装いましたが内心は違う……。

本当は内心も平静であるといのですが、それはそれでよしとする、あるがままの心境を肯定的に受け入れることができます。サハラ砂漠250キロマラソン(180キロ地点)で極限のピンチに追い込まれた時に、嫌というほど自分の弱さを思い知らされ、「自分を許す許容ゾーン」が広がったのでしょうか。自分を洞察するには客観視する視点が大事です。不得手を受け入れる契機となったあの8年前の体験は、私の人生にとってかけがえのない財産となっています。

自己肯定感とは、得意に着眼する視点だけではなく不得手を許し、受け入れる「感」だと思えます。

今月も「充実」を合言葉に、マイベストペースで飛ばして行きたいと思えます!

佐賀豊



超最悪が現実になったとき、あなたはどうする？……不安が消えて心が楽になる対処法!

「困りごと相談窓口」にはさまざまな悩みが寄せられますが、私は「あなたの不安は取り越し苦労ではありませんか」とアドバイスしています。

佐賀事務所は「困りごと相談窓口」を開設しています

私の事務所では「困りごと相談窓口」を開設しています。顧問契約に付随して、顧問先の従業員さまから直接連絡をいただき、困りごとをうけたまわるというサービスです。従業員ご自身の人事労務（配置転換等）の相談だけでなく、配偶者（夫・妻）の勤務先での人事労務の相談や健康・借金・子育て・介護・DVなど、さまざまな悩みや困りごとに対応しています。電話での相談が多いのですが、メールでも受けつけています。

「顧問先の皆さまのベストな労働環境をサポートする」という当事務所の最重要ミッションの一環として、「家族がリストラにあいそう」「子供がバイト先で強制シフトを組まれ、学校に支障が出ている」など、どんな困りごとにも応じます。顧問先には匿名で対応すること、会社に相談内容が伝わらないことの周知をお願いしています。



「パワハラをしている」という人からの相談も多い

困りごとの内容として「パワハラを受けている」という相談があることは想像できると思います。実は、パワハラをしている側からの相談も多く寄せられるのです。「こんなことを言うとパワハラになるとわかっている。でも、感情のコントロールができない。つい強く言ってしまう」という悩みを訴えます。

パワハラに関して会社は窓口を設けることが法律で決まっています。しかし、パワハラをする自分の感情を抑止できないという人の相談窓口は会社にはありません。そのためか、パワハラ相談のうち、パワハラを受けている側が8割、パワハラをしている側が2割くらいになっています。パワハラをしているという自覚のある人からの相談も意外に多いのです。

「その不安って取り越し苦労だと思います」

困りごとを聞いていて、最近、強く感じるのが相談者の根本に不安があること。話を聞くと「この人は不安なのだな」というところに行きつくのです。会社の将来への不安や家庭の状況への不安もありますし、話をしている私のことを認めていただけるのか、持病について相談される方もいます。

私は、まず相談者に「その不安って取り越し苦労だと思います」と伝えていきます。すると、電話越しでも相手が怪訝に思っていることが感じられます。

私が不安を取り越し苦労だと思っている理由

なぜ、私は相談者の不安を取り越し苦労だと思っている

のか。私にも当然、不安があります。私はそうした不安を「夢ノート」に書くようにしています。自宅に置いてあるため、家族が見たときに「不安」とあると誤解されるといけないので、表紙に「夢ノート」と書いています。

書く内容はいろいろですが、たとえば3か月前に書いたことを見返すと、不安だと思ったのに取り越し苦労だったことが多いのです。現実のものになっていません。もちろん、現実になったこともあるので、100パーセント取り越し苦労とは言いませんが、95パーセントくらいの不安は実現していません。

私がそう話しても、頭の固い人は「いや、不安は起こる」と言いますが、私は「不安を9割的中させたら、それってとってもよく当たる占い師ですよ」と答えています。



不安と同時にポジティブなことも書く

事務所通信でも綴りましたが、昨年10月に4名のスタッフから同時に退職の申し出がありました。そのとき、私は当日から採用を急ぎました。余人に代えられないと思ってスタッフを扱っているのに「もうこんな人、来ないんじゃないか。採用できなかったら、どうしよう」、そんな不安をノートにも書きました。

ただし不安しか書かないと、不安が不安を呼んで現実になってしまう恐れがあります。そこで「いや、縁とはそんなものじゃない。逆境というのは人間関係が変わるチャンスでもある。きっとプラスの展開がある。いま以上に良い人が来るはずだ」とも書きます。不安と同時にポジティブなことも書くのです。実際、その後、私の期待以上のスタッフを採用することができています。

不安が消えていくと、自分の感情をコントロールできる

重要なことなので繰り返しますが、不安の95パーセントは取り越し苦労だと思います。そう受け取ることができると、不安が消えていくだけでなく、いまやるべきことが見えてきます。その結果、コントロール感が持てます。自分の感情をコントロールできれば、パワハラで人にあたることもなくなります。不安にさいなまれて仕事に集中できないという気持ちも軽減されます。

不安の10割がゼロになることはありませんが、10が6になれば、どうですか。私との話で4割軽減して、話の内容をちょっと実践にしてみても1割減れば5割になり、半減されます。8年ぐらい前に私の顧問先を辞めた方から最近、電話いただきました。困りごと相談を利用された方です。転職した会社でマネージャークラスになり、社労士を選べる立場ということで当事務所を選んでいただき、顧問になりました。そんなうれしい出来事もありました。

超最悪な不安が現実になったときにどう対処するか？

もうひとつ、「私自身の経験からですが」と伝えていくことがあります。それは、超最悪な不安から目をそらさず、それが現実になったときにどう対処すべきかを事前に考えておくことです。

私にとって超最悪な事態とは、朝、事務所に行ったらスタッフ全員の辞表が置いてあることです。これが私にとって最大の不安です。もちろん、そんな事態におちいるような労務管理はしていません。絶対に起こらないと思っています。それでも最悪な不安を予測しておくのです。

「あなたにとって超最悪を想定してください」

私は「仕事が命」なので、仕事を奪われることは命を取られることに等しいのです。その仕事の最悪の危機、スタッフが誰もいなくなったときにどうするか。私は決めています。すべての顧問先に連絡をして、ありのままを話します。「もう一度立て直すので、うちの事務所を信用してもらえますか」と伝えます。私ひとりでは手続き関係と給与計算は無理ですが労務相談はできます。

そんな状態で、どれだけ顧問先が残るのか。私は現在の3分の1の売上は確保できると思っています。3分の2はなくなるかもしれませんが、家族が生活できるくらいの売上は確保できるでしょう。つまり、超最悪でも仕事という命を取られることはないのです。

「もしあなたがそんなに不安なのであれば、超最悪なことを想定してください」と言います。ただ、いきなり超最悪を想像するのは大変ですから、まずは私自身のことを話します。すると、心が頑固な方でも少しときほぐすことができます。

過去の出来事への怒りや憎しみへの対処法

不安とは未来の出来事を先取りして不安を感じるのですが、もう一つの困りごとが過去の出来事です。過去に感じた怒りや憎しみへの相談もあります。そうした困りごとに対して私はこう伝えます。

「その怒りや憎しみなどの過去の出来事は、いま冷静になって振り返ると逆境だったとか、その意味が理解できることがたくさんあるので。だから、怒りや憎しみだけにフォーカスするのではなく、振り返ってみて、その出来事にどんな意味があるのかを考えてみてください。過去が現在の土台になっていることも多いですよ」

ある方は小さい頃にいじめにあい、それ以来、人間



不信だと訴えました。ただ、いじめにあっても学校は皆勤で行ったそうです。私に言わせれば「すごいじゃないですか」です。つまり、いじめられても学校に行ったということは鍛えられたのです。そう考え、怒りや憎しみを振り返ることで、いまに生かすことができます。

過去に関しては自分が悪いと考えるほうが心が楽になる

私にも怒りがあります。たとえば、従業員が辞めると言い出したときです。「せっかく育てたのに」という怒りを感じます。しかし、仮に今月辞めると言われても2週間の余裕があります。「2週間では対応できない」と経営者が怒るのであれば、2週間で引き継ぎができないような分量の仕事を与えていたり、ペアを組ませるといったサポート体制もないということ。それは経営者自身が悪いのです。

過去に関しては、相手が悪いと考えるよりも自分が悪いと考えるほうが心が楽になりますし、自分の成長にもつながります。打つ手も見えてきます。私の場合、面接のときにその人の人物と信をしっかりとれなかったのかを考えます。つまり、反省を自分に向けるのです。

社会保険労務士は心に着目することも必要

過去の最悪だと思っていることや憎しみが、いまのあなたの土台になっています。しかし怒りや憎しみにばかり目が向いてしまい、いまの自分の立ち位置にフォーカスできないのです。怒りや憎しみを感じたとき、その意味を考えて反省に変えるとコントロール感を取り戻すことができます。そうすると、マインドフルネスの気持ちでいまに集中できます。

悩み多き時代です。心のマネジメントが必要なケースも多くあります。そこで私は自分が実践していることを、一方通行にならないよう相手とコミュニケーションを図りながら話をしています。心に着目することも、社会保険労務士として必要な専門性だと思っています。

心のマネジメント



困りごとを相談される方は、私が日々綴っているブログなどを読んだうえで電話をします。ブログでは法律のことばかりでなく、サハラ砂漠でのウルトラトレイルや格闘技への挑戦も紹介しています。そうしたことから私に興味を持ってもらえるのかもしれない。

そして電話でも話はずみ、深い話をすることもできます。こんな社労士事務所はほかにはないと自負しています。