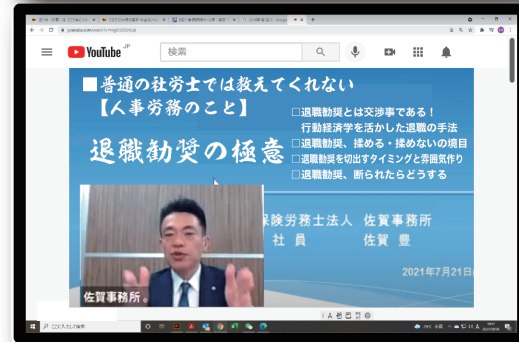


**YouTubeで
オリジナルセミナー動画が見られます！**

**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
April
4月号
第58号

1 4年振りの再チャレンジ!!
北極フルマラソン

2 断酒と断煙、私が越えなければいけない
もうひとつの課題が「悪口」です！

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 **1689** 日

断煙してから **6437** 日

皆様、いつもお世話になっております。

北極フルマラソン、4年振りの再チャレンジです。生涯酒を断ってまで追い求めた夢の続きを、コロナ禍がコロナ下に変わるこのタイミングで掴み獲りに行くことと決断しました！ 4月9日（日）に日本を立ち、まずは集合地のスパールバル諸島（ノルウェーと北極の中間）を目指します。零下30～40℃の世界でのレース。着込むと体が重くてスピードに乗れず、薄着だと体がフリーズするので注意が必要なようです。レイヤー3枚の重ね着が推奨されていますが、私はスピードを重視したいので、レイヤー2枚でスタートラインに立つと心に決めていきます。フリーズに陥りそうになったら意識が飛ばないように、「体が慣れるまでの辛抱だ！ 頑張れよ！」と気と心に語りかけ、励ましてピンチを乗り越えるつもりです。愚策に見えるかもしれませんが、過保護な策よりも自分で自分を鼓舞するというシンプルな「激策」こそが、効果てきめんと信じています。汗から凍傷になるとも言われているので、薄着の策は汗かきの私には凍傷予防にもなるので、一石二鳥を期待しています！

シロクマに襲われないようにスナイパーが3名、猟銃で50名の挑戦者を守ってくれます。ただクレバスは予測不能。避けて通るには「挑戦しない」という哲学的な選択をするほかに策はないとのこと。北極は南極とは違って大陸ではないので超巨大な流氷の上を走ると同じで、移動する大地を走るのに等しいそうです。先日大阪フルマラソンを走って来ましたが、日本の大地を走るエンジョイ感覚とは違うようです。マイベストスピリットを魅せてみせる。完走にはそれしか策はありません。



1年が早い早いと思いきや、「もういくつ寝ると北

極マラソンだ」。楽しみに予定があると待ち遠しく感じるもの。待ち遠しいとは、その字が語るように遠くを感じるというわけであって、なるほど、日が経つのがそれほど早く感じなくなります。北極フルマラソンは私にとって一大イベントです。一大イベントは人生にそんなに多くはありませんが、それでも「待ち遠しい予定」を組み込むことで、「尊い時」に一定の待った！をかけられるのは素敵とも感じるので。



私が世界のウルトラトレイルと呼ばれるレースに挑戦する理由の一つに、エビデンスではなく「社労士道を生き様で語りたい」という想いがあります。エビデンスはGoogleが教えてくれます。調べるのがひと苦勞で、一部の専門家しか独占できなかった専門知識も、いまや瞬時に誰もが簡単に仕入れることが可能です。ゆえにエビデンスで社労士道を語ろうとすると、約3万の同業との差別化が難しい……生死を賭けた非日常の体験をバックボーンに専門性を語ることは、「何を言うかよりも誰が何を言うか？」は言い過ぎにしても、説得や納得を導き出しやすくなると感じることがあります。非日常の体験をするには相当の事前準備が必要です。「真似に及べない過程」はそれ自体にすら凄みがあり、説得力・納得力を持つと感じています。

北極を制した後は南極を目指します！ サハラ砂漠250キロマラソン完走の証があるとエントリー資格を得られるのです。人生の一大イベントを次々と計画して、待ち遠しい、そんな人生を歩んで行きたいと思っております。

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ます！

佐賀豊



断酒と断煙、私が越えなければいけないもうひとつの課題が「悪口」です!

「人は変えられない」「人を自分の尺度で考えない」——悪口を断つには、時代に即した労務管理が求められます。伝説の社労士の視点から提言させていただきます

私が「断酒メーター」と「断煙メーター」を掲載している理由

毎月、この事務所ニュースには「断酒メーター」と「断煙メーター」を掲載しています。顧問先にもタバコが好きなお社長がいらっしゃるし、自分の思想や信条を人に押しつけることはよくないと思っています。宗教に関しても、私は単に仏教徒と言っています。普段からそのように心がけているのですが、断酒と断煙のメーターを掲載しているのは、これらには依存の弊害があるからです。



人それぞれ、いろいろなものへの依存があると思いますが、私はいまも酒とタバコの依存からの脱却の最中にあると考えて、2つのメーターをつけています。

悪口には酒やタバコ以上の依存性がある

現在50歳ですが、もうひとつ脱却しなければいけない依存が私の中にはあります。それは「悪口」です。悪口とは、その人の前では言えないこと。もちろん、その人の前と言うとケンカになったりするので、実際には言わなかったりする程度のわきまは私にもあります。それでも気を許すことのできる妻であったり、事務所のスタッフであったりすると、顧問先の悪口を言ったりすることがたまにあります。また、実際に口に出さなくても自分の心の中で悪口を言うこともあります。こうした悪口も依存だと、私は考えています。

5年前から酒は一滴も飲んでいません。タバコも18年近く1本も吸っていません。ただ悪口は未来永劫、一言も言わないと言い切ることはできません。ということは、酒とタバコ以上に悪口には依存性があると思います。

おそらく悪口を言うとマリファナのような快楽物質が出る

悪口の依存性という表現が正しいかどうか分かりませんが、やはり悪口を言うと私自身スッキリするという面もあります。どんな悪口かはあえて書きませんが、その場はスッキリするのです。タバコを10年間吸っていましたが、一服した後、しばらくするとまた吸いたくなる経験もしています。悪口にも似たような繰り返しがあるのです。

ネットなどでも、酒の依存度は麻薬に近い(麻薬より下のようですが)という記事を目にしますが、悪口に関してはマリファナクラスかもしれません。おそらく悪口を言うと、マリファナのような快楽物質が出るのでしょう。悪口を言い始めると止まらなくなります。だからこそ、特に注意が必要です。

「悪口を言わない」は私の課題です

悪口を言ったあと快楽のままいらればいいのですが、

それが反転して副作用が出てきます。悪口を言っても何も改善されることはありません。度が増していき、悪口がエスカレートするだけ。悪口は人の精神を蝕むのです。

「時は金なり」です。悪口を言ったり、心の中で思ったりする時間は、なんら建設的なものを生みません。悪口の依存という暗闇に覆われた時間になってしまいます。悪口に費やす時間というのは、たとえ心の内であっても、とてももったいないと思います。人のことを悪く言う、悪く思うことはビジネスマンとして以前に、人として注意が必要だと痛感しています。

人を悪く思ったりすることを断ち切れるとまではいきませんが、ある程度は自分の心のコントロールは可能だと思います。私は酒とタバコへの依存を断つことができました。悪口の依存からの脱出に関しては、メーターに「悪口を言わないで何日」とは書けませんが、もうひとつの越えなければいけない壁、課題としてチャレンジしています。

感情を排した事実のみで会話のキャッチボールをする

今回、悪口を取りあげた理由は、依存ということだけが問題なのではありません。顧問先の社長や幹部社員の方からいろいろ相談がありますが、その際に気になったことがあるからです。評判の良い社員に関して困りごとの相談はきかせません。裁判や労働局との手続きの相談など、問題のある社員に関して相談が寄せられます。

相談する側としては、問題社員のことを悪く言わざるを得ない面もあります。しかし、労務相談では感情を排した事実のみで会話のキャッチボールをしたほうが良いと考えます。例えば会話全体の中で、エモーションな感情の部分に関して割合的には1、事実関係が9というような会話の進め方のほうが望ましいと、最近では思っています。

感情的な悪口を言っていると苦しくなる

理由は、ネガティブなことを聞くとイヤな気持ちになるから言わないほうが良いということではありません。お互いにというよりも、事実以外の感情的な話、悪口を言っている本人が苦しくなるからです。また、会話の時間も長くなってしまいます。

私としても、これからトラブルの火中の栗を拾おうとしているときに、面と向かって「感情を排して事実だけ言ってください」とはお願いしません。そんなことを言うと誤解されたり、うがった見方をされるかもしれませんから。

ただ、そうした場面ではないときには「感情を排した事実のみでの会話のキャッチボール」の話をすることもありま



人を变えようとするから悪口が出てしまう

自分ひとり、いち個人で経験できることにはかぎりがあります。しかし土業に携わっていると、顧問先からいろいろな相談を受けることで、いち個人ではできないさまざまな経験を積むことができます。それが土業の強みでもあります。

それでは、相談者からどんなときに悪口が出るのか。その根本を探っていくと、人を变えようとしています。あるいは、自分の尺度で物事を考えています。そうすると、どうしても悪口が出てしまうのです。

人を变えることは不可能です

アドラー心理学でも、人を变えることは不可能だと結論づけられています。不可能を可能にしようとすることで、管理職や経営陣が自分から出る悪口に苦しんでいます。悪口は悪口です。指導とは明らかに違います。



人が変わるのは、その人が変わりたいと思ったときだけ。これをしっかり認識してください。馬を水飲み場に連れて行くことはできても、水を飲むことはできません。機会を与えることができるだけです。指導する側に立つ方々は、できることとできないことを明確にしておいたほうが良いでしょう。

不可能を可能にしようとするから、悪口になってしまうのです。人を变えるのは無理。その人が変わりたいと思っているときにアドバイスする。それ以外は人を变えられないと割り切るべきです。悪口を絶てれば人の悩みの8割は解決すると言っても過言ではありません。これは社労士として人事労務の最前線に立つ私の実感です。

人を变えることと非違行為は区分けする

もちろん、問題社員の非違行為を「言っても変わらない」ということで許すわけではありません。人を变えることと非違行為は区分けする必要があります。就業規則の服務規律に反するような非違行為は「これをやったらまずい」と自覚させて、やめさせなければいけません。例えば減給や降格等で抑止し、非違行為をとどまらせることもできるでしょう。それでも就業規則に抵触するような非違行為が直らない場合は、マネジメントの問題になります。

時代に即した労務管理が必要

私は社会人になると、父親から「人より2時間前に会社に行くと誰にも仕事で負けなくなる」と教わりまし

た。実際、2時間前に出社すると人に負けなくなり、3時間前に出社すると尊敬される。冗談抜きで、そんな経験をしました。ただし、それを人に求めたりするのは、人を变えようということになります。「自分は7時に来ている。だから、きみはもっと早く来なくてはいけない」、これは就業規則の世界ではありません。9時始業であつたら、8時55分出社でもいいのです。

そうした非違行為ではないものも变えようとするとなんか生じるのです。その点では割り切りが必要です。ただし、諦めるという意味の割り切りではありません。時代に即した割り切りとも言いましょうか。

いまでは始業の2時間前に来ると、人に負けないどころか、2時間前に来られると法律の規制に引っかかって会社が困る。そんな時代になっています。28年前に私が社会人デビューした頃とは時代が変わっています。時代に即した労務管理が必要なのです。

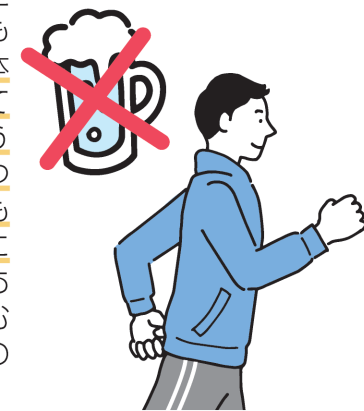
私の断酒・断煙体験

私は長女が産まれるタイミングでタバコをやめました。安産の願掛けと、やはり健康でなければいけないという思いからです。タバコを吸うことはしませんでした。苦戦しました。朝はコーヒーを飲みながらタバコを吸って新聞を読む。それが朝のルーティンだったので、タバコを吸わない時間は何をすればいいのだろうという不安もありましたが、いつの間にか吸いたくなくなりました。

断酒は5年前、翌年に北極マラソンにチャレンジしようと思ったからです。北極マラソンはかなりの危険が伴います。そこで、自分のチャレンジに対して家族にも何かを示そうと考えたのです。ある日、突然「明日から酒をやめろ」と宣言しました。

そのときは健康上の理由からと言ったのですが、後日「実は危険だけど北極マラソンに行きたい。行かせてほしい。その覚悟を示すために自分のいちばん好きなものを断った」という話をしました。

タバコを吸い、お酒を飲んでいたら、いまフルマラソンを走ることはできなかったでしょうし、気力も気概も体力もないと思います。体が軽いということ、そしてシラフの時間があることは経営力の向上にもつながりました。仕事の量もそうですが、質が明らかに変わりました。シラフであれば寝る寸前まで本を読むことができ、インプットの質と量も変わります。



私の断酒・断煙の経験を参考にしたいという方は直接お尋ねください。喜んでサポートさせていただきます。