

**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
September
9月号
第63号

- 成功とは失敗も成功の糧になるという人生訓を確実に実践すること
- 3 社会人生活28年で気づいた「自己肯定感の大切さ」と「頑張ると我慢の違い」
- 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/>

南極マラソンまで **128日** 断酒してから **1832日** 断煙してから **6580日**

皆様、いつもお世話になっております。

妻の誕生日でもある「8月1日」、断酒して6年目・断煙して18年目をめでたく迎えることができました。断酒はウルトラトレイルの無事故を、断煙は長女の安産を祈願して、それぞれ大好きな嗜好品を断つことにしたのです。断酒は苦戦して、調停期間もずいぶん長引きましたが無事、離婚成立。最近では飲みたい衝動に駆られることはなくなりました。言うは易く行うは難し……。覚悟は先行させて実行を後追いさせるしかありませんが、断酒は子供たち3人との契り(断酒式)がなければリタイアしていたかもしれません 😊。



人生で最大の失敗、それは今から21年前の8月25日、社労士試験の初陣です。人生を賭けて臨んだ本試験、1年間で優に1500時間は勉強したと思います。振り返ると私の勉強のピークは18歳の春ではなく、正にこの時でした。学歴は20代の頑張りでもうでも挽回できる……が、頑張るべき年代・世代で頑張らないと、生涯、成功者の後塵を拝することになるやもしれません。話を戻しますと、試験の10日前に体調を崩し、入院となってしまったのです。病名は大腸憩室炎。絶飲食の状態でも試験に臨みましたが及ばず、結果は不合格。病室にテキストを持ち込みましたが苦しさで手つかず状態。自分の勝負弱さに辟易としたものです 😞。翌月、奈良の大峰山に山伏修行へ行き、「次で必ず決める」と覚悟をブラッシュアップ。ビーチサンダルにイトーヨーカドーのビニール袋の手提げで修行に参加しました 😞。山伏の大将には凄まれ、睨みつけられましたが、あえて自分を追い込む装備で臨んだので平気でした(今となっては反省してます。😊)。

翌年、冷汗をかきながらも合格。その翌年には佐賀社会保険労務士事務所を開業。今も残っているTACのテキストには、この屋号が1000カ所も記されていました!社労士として開業したいという思いがそれだけ強かったのだと思います。今も社労士を生業として、優秀なスタッフと縁と相性を兼ねた顧問先企業様のお陰で続けることができいております。そして、今では「成功の一部としてあの失敗を受け入れる」ことができます。あの失敗とは、初陣の敗戦。もし一発合格していたら、社労士という業をこれほどまでに愛せていたかどうか?もっとチーブに感じてしまい、業として存続できていなかったかもしれません。挫折は、それ以降の成長や頑張りを強力に後押しする糧になることもある……。

目先だけで右往左往すると、得は少なく損の多い人生になるのかもしれませんが。人生は一度切り、私には成功したいという強い思いがあります。それを成し遂げるには、失敗も成功の糧になるという人生訓をどんな場面でも確実に実践できるかにかかっていると思うのです。そして、秘密主義ではなくオープン主義で、「点」を見逃さずに人生を大きく変えるタイミングや好機につなげていきたいと考えております。



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

伝説の社労士の視点から提言させていただきます

社会人生活28年で気づいた「自己肯定感の大切さ」と「頑張ると我慢の違い」

「人を悪く思うのは自己肯定感が下がっているからだ。人の良いところを見よう」——大きな文字でWordに打ち込んでパッと目に焼きつける。とても切れ味の良い方法です!

社労士試験の合格で私の自己肯定感が高まった

今月のテーマは自己肯定感です。自己肯定感とは、他人と比べるのではなく「ありのままの自分を肯定する感覚」で、あらゆることに前向きに取り組むための原動力となります。7月号でDPI検査を紹介しましたが、このDPI検査からも自分の自己肯定感がどれくらいなのかわかります。検査結果で私は高い値が出ましたが確かに私自身、自己肯定感が低いほうではないと思っていました。

いま振り返ると、自己肯定感に関して大きな転機となった出来事があります。20年前の平成15年11月14日、この日は社会保険労務士試験の結果発表でした。結果は合格。この日を境に私の自己肯定感により高まったと思います。かなり頑張って勉強しましたが、発表前は落ちたかもしれないという不安もありました。あれだけ頑張ったのにダメだったら……自己肯定感が高まらず、いまの自分はなかったかもしれません。



自己肯定感他人の評価感で測ることができる

もっとも社労士道に励むすべて時間において、つねに高い自己肯定感を維持できているかと言えば、残念ながらそんなことはありません。それでは、いまの自分は自己肯定感が高いのか低いのかを知る方法は？それは他人の評価感で測ることができます。

例えば、私にも人を悪く思う時があります（もちろん、何も理由がないのに悪く思うことはありませんが）。事務所のスタッフの言動を見ている時や、顧問先の担当者と話をしている時など、相手に対して悪い感情を持ったりします。あるいは、目の前の業務に集中しきれず、過去の怒りや将来への不安など、マイナスの感情を抱くこともあります。そうした時は、いまの自分は自己肯定感が低くなっていると自覚するようにしています。

「人の良いところを見よう」と心がける

他人を評価する時に減点法で測ると、どうしても相手の足りないところや嫌なところばかりを見てしまいます。人の心は羊羹のように他人は他人、自分は自分と切り分けることはできません。他人の悪いところを見ている時は、自分のことも減点法で見えています。自己肯定感とは、自分の良いところを客観的（主観的でもいいのですが）に見られる感覚です。他人の悪いところを見るのではなく、自分の良いところを見るようにしてください。

人を悪く思った時には、「いま自分は自己肯定感が下がっているな。これではいけない」と気をつけます。そして、人を悪く思うのをやめるというよりも、いまの自

分の感覚に集中して良くない感覚を正す。「人の良いところを見よう」と思いましょう。そうすれば自己肯定感が高いまま、それを維持することができるのです。

Wordに「人の良いところを見よう」と打ち込む

気持ちを切り替え、自己肯定感を高める非常に切れ味の良い方法があります。スタッフもいる事務所で、「人の良いところを見よう」と独り言を言うわけにはいかないのです。パソコンのWordにこう打ち込みます。

「人を悪く思うのは自己肯定感が下がっているからだ。人の良いところを見よう。減点法で他人を見るとゼロ点になってしまうし、自分の自己肯定感を喪失することになる！」

これなら数十秒で入力できます。そして大きな文字で画面に出して、パッと目に焼きつける。これだけで自己肯定感が高まります。目の前の業務に集中しやすくなります。自己肯定感が下がり、人を悪く思っている自分を直すことができるのです。

話し相手と波長が合わないと感じた時は……

経営者として社労士道に臨んでいる時、また顧問先の担当者と話している時に「この人とはちょっと波長が合わない」と感じる時もあります。そんな時は相手の優れたところ、良い面を見ようとする、波長が合わないという思いが消えていきます。なので、私はつねに他人の良い面に着眼することを心がけています。

最近、この事務所通信では法律の問題よりも人の心をテーマにすることが多くなっていますが、そうした内容の評判が意外によかったりします。以前は労使トラブルの問題に主眼を置いていたのですが、こうした問題も大切だという思いが強くなっています。

自分のベストを出すために必要なのは自己肯定感

家族との関係でも同じです。外面は良いけど内面が悪いという人もいますが、私は外面も内面も両方とも悪くないと思っています。それでも妻や子供に対して「片づけができてないな」などと心の中で思ったりすることもあります。妻には子煩悩など良いところがたくさんあります。そんな時は、相手の良いところに思いを馳せると、ネガティブなことに対する伝え方もやさしい言い方になるのです。眉間にシワを寄せながらではなく、にこやかに笑いながらお願いしてみてください。

自分の持っている力を100%に近く出すため



には自己肯定感が必要です。スポーツにしても仕事の勝負どころにしても、いまの自分のベストを出すために必要なのは、精神論ではなく自己肯定感だと思います。自己肯定感を高い形で維持していると、自分のベストを出すことができます。ベストを出すためにも自己肯定感が重要なのです。自己肯定感の低い人間では経営者として信用を得ることができず、家族を守ることもできないことに、私は少し前に気づくことができました。



平成の初めの頃はひたすら頑張って働く時代だった

リゲインのCM「24時間働けますか〜」を覚えている方も多いでしょう。いまそんなことを言ってもまったく通用しません。私は「法律が変わると人の気が変わる」とよく言っていますが、自分自身の気も本当に変わってきたなと感じています。

私が社会人になったのは平成の初めの頃で、まだ熱血で働く時代でした。ひたすら頑張って働きました。高熱があっても座薬を入れて出勤する。入院中でも外出許可を取ってプレゼンの約束を守る……。そんな無理が当たり前だった私でさえ、いまでは仕事で無理をすることが著しく減りました。現在もかなり鍛えていますが、その当時の自分といまの自分で頑張りの競争をしたら、たぶん勝てないと思います。ハングリーさが違っていました。

「8時間乗り切るため体調に気をつけましょう」

近ごろの事務所のスタッフを見ていると、リゲインのように「24時間働こう」ではなく、「始業と終業の8時間をなんとか乗り切ろう」と呼びかける時代が変わっていると思います。「24時間働けますか」ではなく、「所定労働時間働けますか」です。経営者や管理職はそうした時代の変化をしっかりと認識してください。

例えば、朝礼では「自分たちの頃はCMで24時間頑張る企業戦士と言っていたけど、いま見ると笑ってしまうよね。みなさん、なんとか8時間乗り切るため体調に気をつけましょう」と話すのが適切なのでしょう。

若者には「無理させない、残業させない、我慢させない」

平成と真ん中の世代の多くの若者は、無理せず安定して稼げる仕事を求めています。だとしたら、経営者はそこに目線と心を合わせるべきなのです。

無理をさせない。残業をさせない（ただし、残業をしたいと言ってもさせないわけではありません。なかには残業したいという人もいますから）。そして、我慢をさせない。そこそこ稼いでプライベートも充実している。それが若者

にとってカッコいいと感じる生き方になっていると私は受けとめています。

頑張ると楽に稼ぐことができる、楽しく生きることができる

いま「我慢をさせない」と書きましたが、実はそれでは「楽」にはなれないのです。我慢する必要はないのですが、頑張らないといけません。我慢と頑張るは違います。私も子どもの頃、親からよく「我慢しろ」と言われましたが、タイムマシンに乗ってその当時に戻れるのであれば、「我慢じゃない、頑張るんだ」と言ってあげたいくらいです。経営者が口にするべき言葉は「頑張れ」であって、「我慢しろ」ではありません。

私は、頑張るのは楽になるためだと考えています。いかにして楽に稼ぐか。いかにして楽に楽しく生きるか。そのために頑張るのです。頑張るとどういふ結果が待っているのか、四半世紀働いて初めて気づくことができました。頑張ると楽に稼ぐことができます。そして、楽しく生きることができるのです。

我慢の先にあるのは苦だけかもしれません

ただし、楽に稼ぐというのは寝ていてお金が入ってくるということではありません、少なくとも我慢して仕事をしてはいないということ。我慢はしなくてもいいけれど、楽ということキーワードに人生を歩みたいのであれば頑張る必要があるということです。

どう頑張ればいいのかは、人それぞれです。自分自身で考えるしかありません。ただ、頑張ると言いながら我慢しているのであれば、それは頑張りとはいく違うということは忘れないでください。我慢の先に楽はありません。我慢の先にあるのは、もしかしたら苦だけかもしれません。

もうすぐ事務所のスタッフが社労士試験を受けますが、我慢して勉強しているのか、頑張っているのか。私が無理やりやらせているわけではありません。

自分で選んだ道であれば、我慢ではなく頑張りたいと思います。我慢ではなく頑張る。気持ちをそう切り替えて頑張ることで自己肯定感も高まるはず。

