

☆Cha Cha Cha☆

研究通信 No. 25
令和5年12月4日(月)
文責：甲

2学期もあともう少しで終わります。最近、あっという間に一日が終わるな~と思う私です。最近、バタバタしていたことにより疲れがたまっていますか？私たちが疲れている様子を見せると、子ども達も心配し行動も落ち着かなくなります。ここで、子ども達と楽しく過ごすために、私たちの働き方について話したいなと思いました。

近年、働き方改革をきっかけに、働き方そのものを見直そうという動きが高まっていますよね！その中で、「ワークアンドバランス」という言葉をよく耳にします。しかし、最近は、「ワークアンドバランス」も古いと思われるそうです。最近は、「ワークアンドバランス」から発展した概念として、「ワーク・ライフ・インテグレーション」「ワーク・イン・ライフ」という言葉も誕生しており、価値観のアップグレードが求められているそうです。私自身も全然知らず、調べるほど色んな考え方があるんだなと思いました。

ちなみに「ワーク・イン・ライフ」とは、「人生の中に仕事があると考えて、人生を第一に置いています。自分らしい生き方の中に、自分らしい働き方があるという考え」です。「仕事を控えてプライベートを充実させましょう。」ということではありませんが、色んな考え方があるということを知ってほしいと思い書かせていただきました。

自分にとって、仕事と生活の両方を充実させるにはどのような考え方が適切なのか、これを機に見直していただけたら嬉しいなと思います。

仕事を充実させるために

「フィンランドはなぜ午後4時に仕事が終わるのか」という本から一部紹介します。

- ① 常に「どうすれば続けられるか」を考えてみる!!!
- ② 合格ラインを越えていたらグッド◎の気持ちで!! (完璧を求めすぎない)
- ③ 「ウェルビーイング」が大事!!!

「ウェルビーイング」とは、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する。休むことは生産性のために必要だそうです。仕事・家庭・趣味・勉強これらのすべてを貪欲に手に入れようとする気持ちでいるといいそうですよ!

- ④ 残業しないのは、できる人の証拠!!

「大変な仕事を簡単そうに、効率よくこなしてさっと帰る人ができる人」という考え方をフィンランドではしているそうです。

生活を充実させるために

- ① 時間管理マトリクスを!!

時間管理マトリクスとは、仕事を「緊急度」と「重要度」という2軸に分け、さらに4種類のパターンに切り分けたものです。仕事に順番を決め、取捨選択することも必要なのかなと思います。自分の時間を作り、生活を充実させてほしいと思います。

- ② 趣味を楽しむ!!

皆さんの趣味は何ですか？私にご存じかと思いますが、カメラに没頭する週末です。九州各地を飛び回り、写真を撮っています。そこで、出会う人と話したりして普段楽しんでいます。また、撮った写真を子ども達に見せると子ども達も楽しそうに見てくれます。また、休日の話になったりと会話も広がっていきます。ぜひ、皆さんで趣味を共有してみませんか？趣味を共有し新たに開拓するのもいいなと思います。そして風通しのよい学校にしていきたいと思います。

自分の気持ち次第で変わります!!考え方を参考にしていただけると嬉しいです!!!

