

【自己肯定感を高めて職場の居心地をよくする方法】  
読者特典

『自己肯定感を高めて職場の居心地をよくする方法』をご購入いただきありがとうございます。  
た。

お読みいただいた方へ、特別なプレゼントをご用意しました。

『自己肯定感を高めて職場の居心地をよくする方法』に書かれていることをまとめた内容と、本  
文では書ききれなかった内容をまとめております。

みなさまのよりよいビジネスライフの一助になれば幸いです。

1. コラム～書籍でお伝えしたかったこと
2. こだわり・価値観言語化シート
3. 仕事の目的を明確に！「社会に与えたいインパクト」シート
4. 出版記念講演動画について

## 1. コラム～書籍でお伝えしたかったこと

私の3冊目の著作『自己肯定感を高めて職場の居心地を良くする方法～会社の人間関係に悩むあなたに贈る成功法則～』は、6章だて、合わせて61節で構成されています。

手を変え品を変え、自己肯定感を高めて会社で自分の居場所を確保する術を述べていますが、結論だけ申し上げると次の3つのことにたどり着く内容となっています。

- 一つ目は、目の前の事象を切り分けて考えること
- 二つ目は、コントロールできることに注力すること
- 三つ目は、最善を尽くした後は相手に委ねること

読者の皆さんは、何度か読み返すうちにお気づきになるかもしれません。

このようなビジネス本を読んでいると、頭では理解できるものの、感情がついていかないことがあります。

私自身もビジネス本を読んで「いいこと言っているよな」「こうありたいな」と思うことがたくさんあります。

私の本に関しても、難易度の高い内容は一切ないと自負しています。

でも、頭では理解していても感情的に切り替えられないというケースはあるはずです。

失礼に聞こえるかもしれませんが、どこか自分に自信が持てない方や自分で自分のことを認められない方が手に取ってくれているはずですから。

私自身も、このような本を執筆していながら、前述の3つのことを忘れてしまうような精神状態があることは確かです。

本のプロフィールに記したように、私は元来、根拠のない自信はあったものの、自分自身を心の底から承認できるような人間ではありませんでした。

それを人からのアドバイスや書籍からの学びで克服してきたのですから、私も本に書いていることを時折り意識しないと元に戻ってしまいかねないのです。

こちらでは、本編にはない、不安定な精神状態をリセットする方法を紹介します。

それは、湧き上がったネガティブな感情を紙に書き出すことです。

誰しも自分の身近な人に、悩んでいることや許せないことなど、聞いてもらっただけで気が楽になった経験があるのではないのでしょうか。

ネガティブな感情は自分だけで抱えていると、知らぬ間にそれは増幅し、何をしても面白くない、思い出だけで眠れなくなるような状態に陥ります。

私は、どちらかという一晚寝れば忘れられるタイプではありますが、長い人生を生きてくると、翌日になっても感情が抑え切れない出来事が10や20はありました。

以前は、誰かに当たってみたり、物にぶつかったりしたこともありましたが、関係のない人まで巻き込んでいては大人の対応ではないですね。

しかし、未熟な私は、周りに迷惑をかけることも少なくありませんでした。

私は3年前から一日も欠かすことなく日記をつけています。

5行ほどの簡単なものです。

最初は知人の勧めで何となくやり始めましたが、毎日書いていくうちに一つのことに気づきました。

口に出してしまうと人間性を疑われるようなこと、人に見せられない自分の弱さ、などを日記にありのまま書くようにしています。

紙に書き出すと、そのどれもが一旦クリアになるというか、案外小さなことに思えるというか…

“アウトプット”、まさに自分という個体からネガティブな感情を「外に置く」作業をすることで気持ちのスッキリすること、感情がリセットされることに気づいたのです。

湧き上がる感情はコントロールできません。

拙著の第3章、成功法則 31「好きな人の前ではどんな自分でいたいのか」で紹介しているように、好きな人、尊敬する人の前では、自分自身でありたい状態でいたいと思う気持ちに偽りはなく、偽りはないはず

ただ、このように完全に割り切れるほど、完璧な人間はいないはず

特に私は、感情の起伏が激しく、煩惱の塊でもあります（笑）

ありたい状態を維持しようとするのを、努力はすれども無理する必要はありません。

無理にならないためにも、紙にありのままの感情を書いてみることをオススメします。

一度スッキリしたら、改めて私がこの本で伝えたかった、上記3つのことを実践してほしいと思います。

## 2. こだわり・価値観言語化シート

本編 45 ページでもご紹介した、こだわり・価値観の言語化シートの作成シートをご紹介いたします。

こだわり・価値観を明確にすることで、ご自身の仕事の判断基準が明確になり、また仕事の上で譲ったとしても問題ないもの・譲るべきでないものが明確になります。

なお、ここでのこだわり・価値観はあくまで仕事の上でのものになります。

プライベートに関するものも明確にするのもおすすめしておりますが、ここではあくまで仕事のこだわり・価値観という観点でご記入いただければと思います。

ポイントを3つほどお伝えいたします。

1. こだわりや価値観の「基」となったエピソードもあわせて明確にしてください。エピソードの場面を思い出し、言語化することでこだわりや価値観も相補的に明確になっていくはずです。

2. どうしても出てこない場合は、職場の仕事のやり方を変えたことなどを思い出してください。なぜその「やり方」を変えたのでしょうか？おそらくそれはあなたの価値観から導き出されたものではないでしょうか？

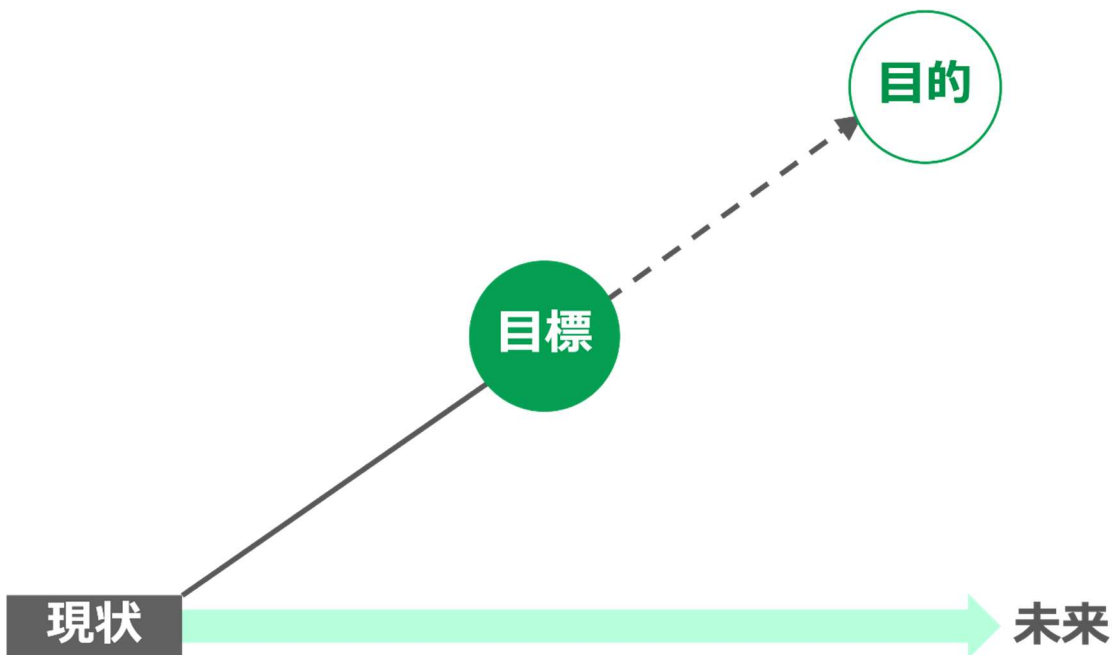
3. それでも難しい場合は、どうしても嫌なこと、許せないことを列挙し、そこから共通するものを抽出してください。それがあなたのこだわりに近いものではないでしょうか。

	こだわり 価値観 ( )	

(参考)

<b>いかにすれば 可能かを語る</b>	<b>自分で自分に 限界を設けない</b>	<b>すべては自分が源</b>
以前の職場での行動規範。できない理由ばかりを述べて自分を正当化してきた、それまでの自分に変わるきっかけを与えてくれた。いかにすれば可能かと発言を変えることで、周囲も好転していく実感を持った。	税理士試験の受験期に感じたこと。自分の能力のなさを何度となく痛感した。それでもあがき続けた結果、合格を勝ち取ることができた。自分で限界を設けてしまったら得られるものも得られないことを学んだ。	尊敬する先生から学び。すべては自分の選択のなかで人生を生きていると教わった。過去と他人は変えられない。変えられるのは自分と未来だけ。自分に原因を求めることで問題解決力が高まり成長につながっている。
<b>根拠のない 自信をもつ</b>	<b>こだわり 価値観 ( 浅野 泰生 )</b>	<b>正直でなく 誠実である</b>
ある書籍から。根拠のあるものは、それ以上の人やものを見た途端に崩れる。根拠のないものは、誰とも比較できないから崩れることがない。コンプレックスが強かった自分に希望を与えてくれた。		同世代の経営者の言葉。バカ正直なだけでは、成長はない。経験があるか否かではなく、できる否かのスタンスで仕事に取り組むことの重要性を教えられた。経験したことだけをビジネスにしていたら今の自分はない。
<b>発言したことに 責任をもつ</b>	<b>頼られたことに 最大限応える</b>	<b>相手によって 態度を変えない</b>
幼少期から母に言われ続けたこと。ちょっとした一言が相手に期待を抱かせたり、傷つけたりもする。守れない約束は口にすな、と育てられた。ビジネスの前に人間関係を構築するうえで大事にしている。	亡くなった父の影響。地域の人から依頼されたことに対し、出し惜しみすることなく取り組む父の姿勢を尊敬していた。頼られたら自分ができるところをすべて出し切ることが根本的なスタンスとなった。	実体験からの反面教師。若かりし頃、何度名刺を渡しても名前でも呼んでもらえなかった。そのときの悔しい思いを忘れてはならないと思った。それ以来、所属・肩書・職種ではなく、その人自身と付き合うようにしている。

### 3. 仕事の目的を明確に！「社会に与えたいインパクト」シート



本編では、こだわり・価値観についてはお伝えしましたが、こちらではコアコンセプトのもう一つである、「社会に与えたいインパクト」についてお伝えします。

仕事においては日々目標設定をされているかと思います。

ですが、その目的は为什么呢。

ここで、私の目的と目標の定義をお伝えします。

- ◎目的…存在価値を証明するための究極の使命
- ◎目標…目指さなければ実現しないありたい姿

仕事はどのようなかたちであれ、世の中や周囲に価値を提供していくものです。

あなたが仕事を通じてどのような価値を社会に提供をしていきたいのか、それが仕事の目的と言えるものではないでしょうか？

ここで「社会に与えたいインパクト」を導くヒントをお伝えいたします。

#### ①世の中の社会課題・顧客課題から導く

→自分の興味・関心があることから導くのをおすすめしています

#### ②ご自身の夢や野望、願望から導く

→お客様の求めることと合致しないとビジネスにはなりにくいですが、ここでは広くどのような人間になりたいのか、どのような仕事をしたいのかという観点で書くことも仕事の目的を明確にする上で大きなヒントを得られると思います



	社会に与えたい インパクト ( )	

#### 4. 出版記念講演動画について

『自己肯定感を高めて職場の居心地をよくする方法』の発売を記念してオンライン講演を行いました。

書籍で書ききれなかったこと、ご紹介しきれなかったエピソード、コロナ禍における職場の居心地をよくする方法など、様々な内容をお届けしています。

読者の方からの質問にもこたえた内容になっております。

特典ページからご覧いただけます。