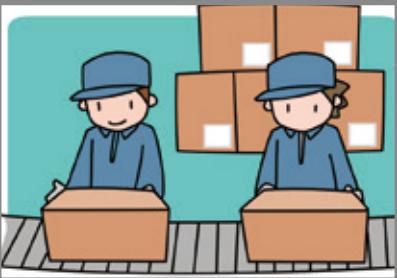


# How To 働きつつける

仕事を始めたみなさん！  
お悩みはありませんか？



仕事や生活にかかるいろいろなお悩みを  
センパイたちはどう解消したのか、  
聞いてみました。

LET'S GO!

# 就職おめでとうございます！

お仕事をしていくと、できることが増えていったり、  
やりがいを感じたり、お給料で欲しかったものが貰えたり、  
誰から感謝されることもあり、得られるものがたくさんあります。  
でも、もしかしたら大変なことにも遭遇して、  
悩んでしまうこともあるかもしれません。

たとえば、こんなふうに、  
思つてしまつことはありませんか？

もう、仕事  
やめちゃいたい！



がんばりたくても  
がんばれない職場だ！



疲れすぎて  
やる気も出ない(泣)



この冊子では、「今、悩んでいる」人たちにアンケートを実施。  
より悩んでいる人が多い事柄について、3人のセンパイに聞いてみました。  
お悩みが「即解決！」とはいきませんが、もしひなさんがこの先同じ悩みを持ったとき、  
3人のセンパイの考え方をヒントにしてみてください。

## ●注意書き

3人のセンパイが語ってくれることは、それぞれの考え方に基づくものです。  
3人のセンパイが語っていること同じことを行っても、悩みや問題が解決するとは限りません。  
個々人の生活、職種や職場環境など、一概に言えないことが多いからです。  
「自分の状況についてくわしくアドバイスがほしい」という場合は、  
最寄りの支援機関をはじめ、いろいろな人に積極的に相談してみましょう。

# 現在、お仕事をしている 3人のセンパイが回答してくれました。



## サケ吉 25歳

高校卒業後、3年間物流企業でアルバイト。  
その後、支援機関を経由して、現在はメーカーの  
工場勤務。念願の正社員になった。

今、僕もムカついている上司がいるので、  
みなさんのお悩みもとても他人ごととは  
思えませんでした。悩みごとはつきないです。



## コイ子 29歳

大学卒業時の就活に失敗。  
卒業後はアルバイトをしたが1ヶ月で退職。  
支援機関を経て、書店で1年間アルバイトをしたのち、  
現在は中小企業で事務職として正社員。

人間関係ってホントにタイヘン！！  
人の噂が飛び交う職場だから、  
大変さも倍増な気がします。



## アジ男 28歳

大学を2年留年したのちに退学。以降は職に就くも  
1ヶ月ほどで離職しては転職を繰り返す。支援機関を経て、  
現在は家族経営の造園会社に勤務。1年半経過。

やめたいときがやめどきなんじゃないですか。  
最終的に「ココだ！」というところが  
見つかればいいと思うんです

働き始めたよくあるお悩み①

# 自分は仕事がまったくできていない気がする

1 センパイと比べてまったく仕事ができない



2 「気をつけてね」と何度も注意される



3 できているのかいなか自分ではわからない



4 一度もほめられたことがない



## 「センパイだって最初からできたわけじゃないはず」

アジ男 ①の「センパイと比べて仕事ができない」なんて当たり前だよね。

コイ子 冷静に考えるとそれはよくわかるんだけど、できていないと怒られそうだから、焦っちゃう気持ちもわかるなあ。「使えない」と思われたくないし。それに、仕事を教えてもらいたくても先輩も忙しそうで、聞きたくても聞け

ないから、余計に上達できない……。

アジ男 でもさあ、センパイとちがって、こつちは未経験者なんだから、できなくて当たり前だよ。

サケ吉 ボクも最初は聞きづらかったんだけど「今、よろしいですか?」と必ず言ってから、先輩に話しかけるようにしたら、聞きやすくなったよ。

## 「注意されるのはきちんと見てくれているということ」

コイ子 「②何度も注意される」というのは私のことかな(笑)。私はいまだに注意されることが多いなあ。

サケ吉 いやいや、会社の人も「こいつはできない」と思う人には注意もしないよ。「できる」と思うから注意するんだと思うよ。

ただ、何度も同じことで注意されるの

はまずいよね。メモを取ったりして、ミスしないように心がけたいよね。

アジ男 「注意される」のは、ある意味、自分のことを職場の人がきちんと見てくれてのことなんじゃない? ウチなんて、誰も見ててくれないから、何かあればすぐ報告して、注意されないようにしてるよ。「報連相」は大事っ!!

## 「上司だってショッちゅうほめるのは大変だと思う」

サケ吉 「③できているかどうか自分でわからない」というお悩みだけど、ボクは「何も言わわれるのはできているということ」だと思うようしてるね。

だから、「④ほめられない」というのも、裏を返せば「何も言われていない」わけだから、OKだと思うけどね。

コイ子 うんうん。何も言わないと不安になる気持ちもわかるけどね。どうしても不安なときは「コレで大丈夫ですか?」と聞くようにすればいいんじゃない?

アジ男 オレは、自分でできなことがわかるからなあ(笑)。だから、ほめられなくて当然!(笑)

サケ吉 上司もしょっちゅうほめるのは大変だと思うよ。部下は何人もいるわけだし。

コイ子 だけど……。やっぱりちょっとほめられたい(笑)。できれば、「よくがんばった! えらい!」と言われたい(笑)。

サケ吉 たしかに、できることは「できるよ」と言わないと、自分ではわからないのかも。ボクがアルバイト時代に新人を教えていたころは、わざわざ「できる」とは言ってなかったなあ。忙しくてそれどころじゃないんだよね。

アジ男 オレは、たとえ誰からもほめられなくとも、自分で自分をほめるね(笑)。できるようになったことを書きだしして、「オレもなかなかできる男になった!」と自画自賛したりして(笑)。書いていくと、冷静に自分を見ることができるから、自信につながるよ。



働き始めたよくあるお悩み②

# 上司との折り合いが悪くてツライ

1 いつも上司だけがズルしている



2 嫌われ者の上司の部下になってしまった



3 上司が自分だけにキビシイ!!



4 上司のことが生理的に嫌い



## 「嫌われ者の上司の悪口で職場が一致団結することも」

サケ吉 ①にあるみたいに、僕の上司はズルい人(笑)。部下ばかりに働かせて、自分はなんにもしない。それなのに、上にはペコペコするし、自分の失敗を部下のせいにする。でも、ボクはセンパイたちに恵まれてるからなんとかやれてる。仕事も楽しいしね。

コイ子 ウチは②(笑)。みんなに嫌われてる。

私だけじゃないから、逆に気が楽だよね。休憩時間に上司の悪口で団結してる!

サケ吉 そうなんだよ。「共通の敵」がいると、職場がまとまる(笑)。

コイ子 ただ、噂好きが多い職場だからかもしれないけど、グチの相手を考えないと危険。上司と仲のいい人に話したりす

ると、上司との仲は険悪になっちゃうからね。

サケ吉 ああ、それはあるなあ。相手が言って

きてはじめて自分も言う…くらいの気持ちのほうがいいかもしれない。

## 「上司の厳しい態度は期待の裏返し……かもしれない」

アジ男 コイ子やサケ吉のところとちがって、ウチは社長とベテランの人しかいない職場だから、社長がオレにだけ厳しいのもよくわかる。ペーぺーの社員がオレだけだから、期待されているんだと思う(笑)。だから、「③自分にだけ厳しい」と悲観するんじゃなくて、「自分は期待されてる」と思い込んだほうが楽だよ。

コイ子 そうかなあ、私は「この人、私のこと嫌いなのかな?」と思っちゃう

サケ吉 いやいや期待の場合もあるんじゃない? アルバイトの新人教育のとき、期待してた新人には厳しくしてことを思い出した。だって、新人さんに覚えてもらわないと、困るのは上司自身だからさ。

コイ子 そう思って厳しくすることはあるかも。

## 「“生理的な嫌い”は時間が解決することもある」

アジ男 サケ吉の上司が嫌われるるのはわかるけど、コイ子は上司のどこがイヤなの?

コイ子 うーん、こういうこと言正在いいのかなあ? ④と同じかなあ。生理的に嫌いなのかもしれない(笑)。こういう悩み、ほかの人には言いづらい。でも、仕事は自分に合ってると思うし、楽しいうから続けたいんだよね。だから、上司とは必要最低限しか接触しないように気をつけてる。上司に言わなければならることは、センパイに言ってもらうとか…。

サケ吉 ああ、部署が大きければそれはアリか

も。でも、アジ男のところみたいに、小さな会社だとどうやったって付き合っていくしかないよね。

アジ男 「生理的に嫌い」なのは、上司の人柄を知らないからということもあるんじゃない? 「こういう人なんだ」とわかってしまえば、だんだん平気になっていくと思うんだけど…。

サケ吉 時間が解決することもあるよね。コイ子みたいに、必要最低限だけ接するようにすると、上司とのつきあい方もだんだんわかってくるからね。

コイ子 そうそう。それでいいんだよね。



働きはじめたよくあるお悩み③

# アレバイトのやめどきが わからぬ!!

1 1ヶ月も経たないのに  
やめてもいいの?



2 いつまで  
アレバイトすればいいの?



3 自分がやめたら  
職場が困ると思う



4 居心地がよすぎて  
ずっとアレバイトでいい



## 「我慢が足りない」かどうかは誰も判断できない

コイ子 「①1ヶ月経たないけどやめる」とい  
うのは私だな(笑)。でも、かなり後悔  
したんだ。もうちょっと我慢すればよ  
かったと思った。

だから、次の書店のアレバイトはでき  
るだけ続けたいと思ってがんばった。

サケ吉 これって、「②いつまでアレバイトす  
ればいいか」の悩みと同じで、じゃあ、

どのくらいやればいいのかという話に  
なるよね。仮に1年働いたとしても、  
「我慢が足りない」と考える人はいる  
と思うけど。

アジ男 もし、この悩みを持っている人の職場  
がブラックな所だったら、体を壊して  
まで働くことはないと思うよ。一刻も  
早く逃げるんだ!

コイ子 たしかに、自分の体調と相談するのは  
大事だよね。

アジ男 オレは、1ヶ月働いてはやめるっての  
を繰り返してたんだよ。でも、それで、

## 人それぞれのアレバイトのやめどき

サケ吉 「③いつまでアレバイトすればいい  
か」だけど、自分の場合は④で、自  
分がやめたら職場が大変になるからや  
められなかつたんだよね。なかなかや  
めどきがわからなかつた。

アジ男 ええ? そんなの自分で思っているだ  
けで、自分がやめたって会社はなんと

「ここならなんとかなるかもしれない」  
という会社を見つけることができた。  
それでいいんじゃない?

かかるもんだよ。アレバイトが一人や  
めただけで大変になるなんて、おかし  
いよ!

コイ子 私の場合は、書店でアレバイトしてい  
たんだけど、④と同じで居心地がよく  
て、一生このままでもいいかなと思つ  
てた。

## 「やめどき」は自分だけではわかりづらい

アジ男 じゃあ、二人はなんでやめようと思つ  
たの?

サケ吉 ボクの場合は、同じように働いている  
のに正社員のほうが給料がいいのは  
不公平だと思ったときに、やめるべき  
なのかを支援機関に相談した。お金  
のことだから、職場の人には相談しにく  
かったから。

コイ子 私の場合は、どんどん大学生が増え  
ていって「自分は年上なのに同じコト  
していいのか」と焦ったからかな。  
でも、また就活するかと思うとそうう  
気が重かったから、サケ吉くんと同  
じで支援機関に行った(笑)。

アジ男 あ、オレも何回目かの転職のとき、支  
援機関には行ったなあ。

サケ吉 自分の状況とかを、誰かに冷静に聞  
いてもらうだけで、ずいぶん楽になる  
し、踏ん切りもつけやすい。

コイ子 たしかに、自分では居心地がいいアル  
バイトだと思ってたけど、指摘されて  
はじめて、フリーターだから重宝され  
てただけだって気づけたし。

サケ吉 そうそう。自分だけでは「いい働き  
方」ってわかりづらいんだよね。だか  
ら、誰かに相談するのはアリだと思う。

アジ男 支援機関じゃなくても、家族とか友だ  
ちでも、職場の人でもいいよね。



働き始めたよくあるお悩み④

## がんばりすぎて倒れそう

自分はがんばりすぎていないかチェックしてみよう！

- 仕事をしていて怒りを感じことがある
- 家に帰ってからもイライラしている
- 食欲があまりなく、食べる量も減った
- なかなか寝付けず、よく眠れない
- 朝起きても疲れが取れていない
- 休みの日はぐったりして何もできない
- 気が張り詰めている落ち着かない
- ぼーとして集中できないことがある
- 胃腸の調子が悪い（胃痛・便秘・下痢など）
- 一日中、仕事のことばかりを考えている



「YES」が4つ以上あるときは注意！

左のチェック項目の「YES」が多い人は、自分が感じる以上にストレスを抱え込んでいるのかも。仕事も大事だけれど、体はもっと大事だから、がんばりすぎて倒れてしまう前に、一人で抱え込まないで、誰かに相談してみて。

センパイたちのストレス解消法を聞いてみました！

- 大好きなケーキを買って自分にごほうび。
- マンガを全巻大人買い。休日に読みふける。
- 休みの日に、ふらりと自転車で遠出する。
- ただひたすらに寝る。それがしあわせ。
- 支援機関の利用者とのふれあい会に行く。
- 今の職場以外の知り合いに会う。



- 職場の人との飲み会に行く。
- 地元のテーブルゲームのサークルに入った。
- 平日録画しておいたテレビを休日に一気見。
- 仕事帰りはウンドウショッピング。
- 枕に顔をつけて、罵詈雑言を大声で言う。
- 時間を気にせずオンラインゲームに没頭。
- 自分の部屋をぴかぴかになるまで掃除する。

## 仕事の悩みをため込む前に 相談できる人を増やしていこう

センパイたち3人の意見を聞いて、あなたはどう思いましたか？  
「そななんよ」と思ったり、「いやいや、ちょっとそれは…」と考えたり。  
一人で考えすぎるより、誰かの意見を聞くと、ちょっと冷静になります。  
仕事のお悩みを誰かに聞いてもらいませんか？

サケ吉

関係のない話をするだけでも  
ヒントがもらえると思う。

ボクは自分で解決していくほうだけど、  
でも、人とはよく会ってるかな。  
1人いると煮詰まっちゃうから、  
誰かに会って他愛ない話をするだけ。  
それだけでもヒントをもらうことがあるよ。



コイ子

なんでも言える人が  
1人だけでもいると心強い。

私は、家族に友だちにも  
相談できないタイプなんだけど、  
小学校のころの先生にだけはなんでも言える。  
めったに会わないけれど、  
そういう人が1人でもいると心強いよ。



アジ男

弱音を吐くと  
たいていの人は慰めてくれる。

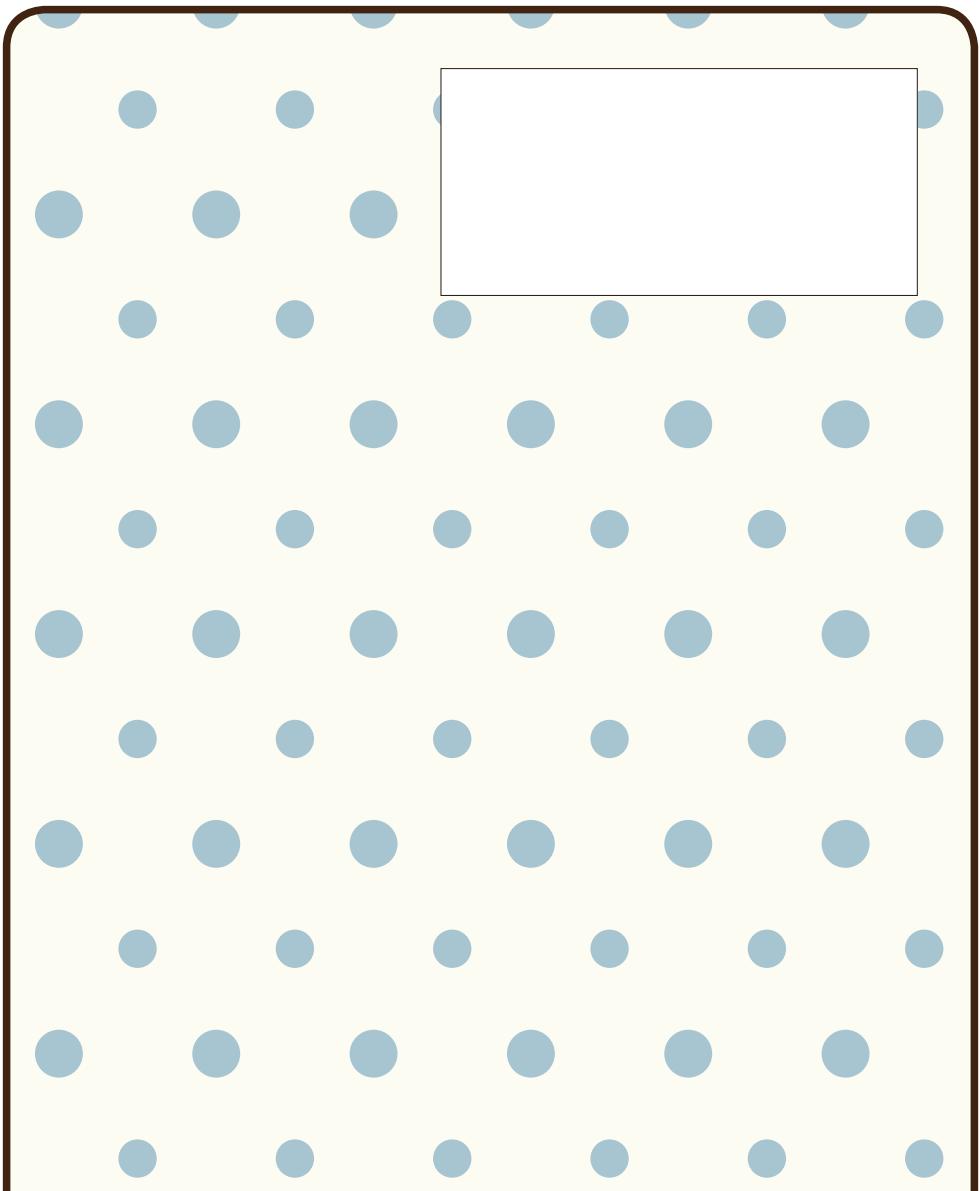
自分だけで考えるのはメンドくさい（笑）。  
友だちでも、知り合いでも、支援機関でも、  
誰でもいいから、自分の悩みを打ち明けると  
たいていの人は聞いてくれるよ。  
わかってもらえたと気持ちが楽になるはず。



自分のことを相談したり、誰かの助けを求めたりすることは、  
けつて恥ずかしいものではありません。

1人だけで悩み続けるのは、誰だって大変なものです。  
些細な悩みも、深刻な悩みも、誰かに相談するだけで、  
ずいぶんと解決の手助けになるはずです。支援機関の人でも、  
周囲の人でも、家族でも、誰でもかまいません。  
相談できる人を増やしておけば、いざというときに安心です。





この冊子は J.P. モルガンの助成を受けて作成されました



認定特定非営利活動法人

**育て上げネット**

育て上げ

検索

〒 190-0011 東京都立川市高松町 2-9-22 生活館ビル 3F

TEL : 042-527-6051 / FAX : 042-548-1368

URL: <https://www.sodateage.net/> MAIL: [info@sodateage.net](mailto:info@sodateage.net)