

若者応援マガジン

YELL

[エール]

eighth issue

2021

vol.

summer

8

仕事人

木村文乃さん

俳優

活躍する同世代

変わる働き方と
新しい生活スタイルを考えるための

おすすめコンテンツ

働く上で困った時の
相談窓口

特集

変わる「働き方」と
セルフマネジメント



03 特集
変わる「働き方」と
セルフマネジメント

・どう向き合う? 「働き方」の変化と多様化
(慶應義塾大学教授 鶴光太郎さん)
・どう変わった? 世界の働き方をめぐる動き
・今日からできる!
働く人のストレスマネジメント
(東京大学教授 川上憲人さん)

11 活躍する同世代

日本若者協議会代表 室橋祐貴さん
「私たちが声を上げることで
「社会」はより良く変えられる

12 仕事人インタビュー

木村文乃さん
働くことで、より自由に生きられる

14 変わる働き方と新しい生活スタイルを
考えるための

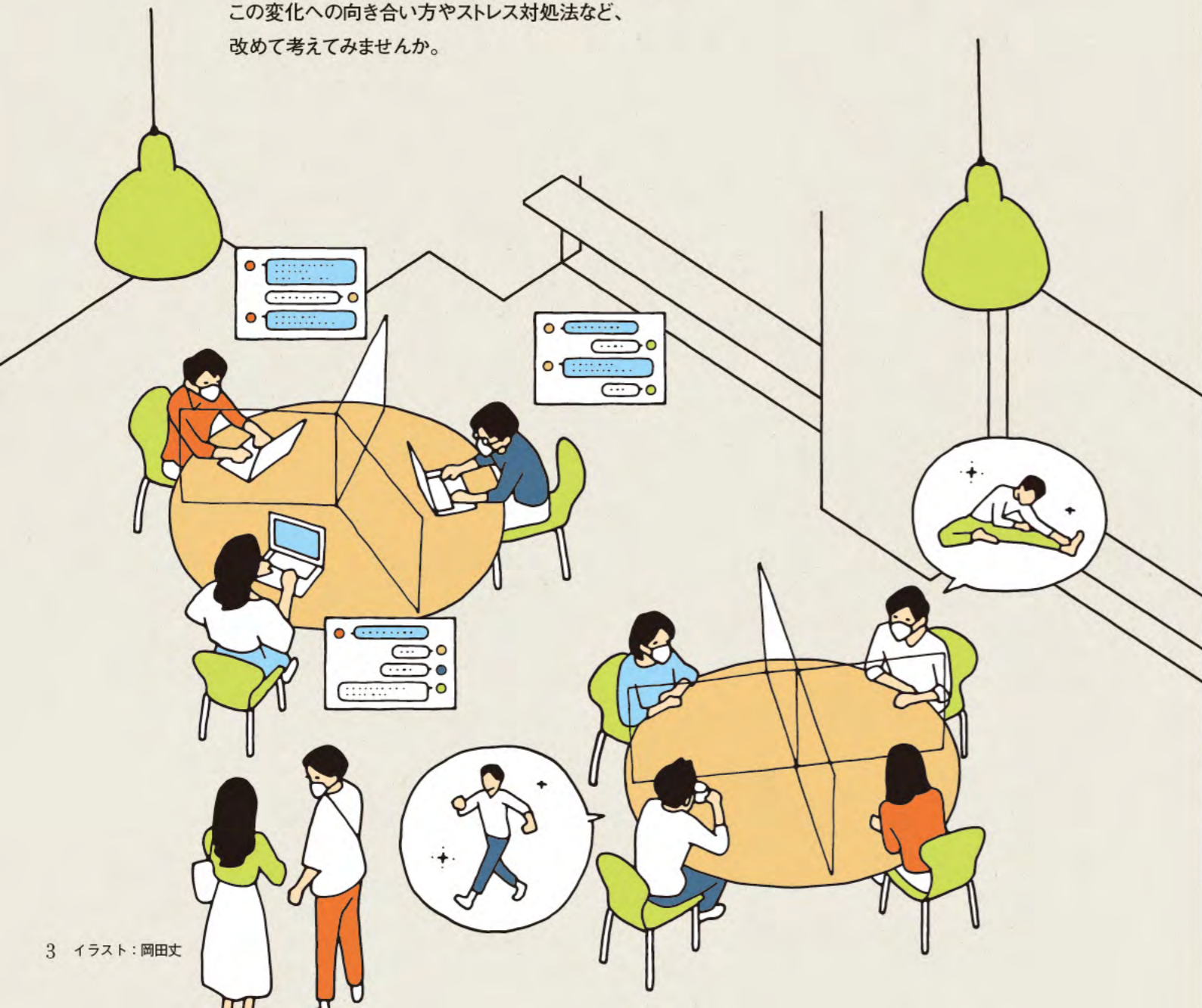
おすすめコンテンツ

15 働く上で困った時の
相談窓口

特集

変わる「働き方」と セルフマネジメント

新型コロナウイルス感染症の世界的なパンデミックから1年以上が経ちました。
働き方や生活スタイルが急速に変化する中、
心身ともに健康で働き、生活するために、
私たちは何を意識して、どんな行動をとればよいでしょうか。
この変化への向き合い方やストレス対処法など、
改めて考えてみませんか。



Think Work

「ストレスのある自分」を受け入れ
できることから自分なりの行動を

ストレスには大きく分けて2種類あります。一つは、入学、就職、結婚など周囲の環境が大きく変化する「ライフイベントストレス」。もう一つが、仕事や人間関係など日常の「デイリーハラスルストレス」です。新型コロナウイルス感染症の拡大は、世界中の多くの人の生活を一変させたという意味では前者の、同時にその環境の変化によって後者のストレスを引き起こしています。さらに、それがいつまで続くかわからず先の見えない状況の今、自覚しておきたいのは「今は誰にとってもストレスフル」ということです。自分だけではないことを分かってくただけでも、だいぶ気が楽になるはずです。

そもそも、ストレスを感じるのは心身の健康にとって必ずしも悪いことではありません。それをきっかけに自分の心の状態に気づき、「何かできることがあるかな」と解決行動を考えられるからです。「落ち込んでいる」なら一旦仕事の手を休めて歩き回ったり、体操したりする「イライラしている」なら、深呼吸して「なぜ自分はそう感じ



五輪メダリスト・
メンタルトレーニング指導士
田中ウルヴェ 京
(たなかウルヴェ・みやこ)

ソウル五輪シンクロ・デュエット銅メダリスト。米国大学院で修士号取得(スポーツ心理)。トップアスリートからビジネスパーソン・一般層までメンタルトレーニングを指導。心理学をベースにした研修や講演等を行う。IOCマーケティング委員。スポーツ庁スポーツ審議会委員。フランス人の夫と一男一女の母。

るのか」をとことん自問自答するなどです。実際、新型コロナウイルスの影響でストレスを感じたことにとって本当に大切なことは何か」とじっくり分析し、自分ならではの人生を作り始めた人もいます。ストレスというきっかけからどんな行動を選択するかこそ、あなたができることです。「ストレスがある自分」は悪いことではありませんが、それでも今日は辛いと感じる時に大事なことは睡眠、食事、運動という基本的なことを心がけることです。自分のできることに意識を向け、自分ならではの様々な工夫を作ってみてください。

どう向き合う？

「働き方」の変化と多様化

世界的なパンデミックの影響を受けて、テレワークが進むなど、急速に働き方が変化しています。今後、自らの働き方をどう捉え、向き合っていけばよいか、慶應義塾大学の鶴光太郎教授に伺いました。



Q.2

テレワークを上手く活用するにはどうすればよいでしょうか？



慶應義塾大学大学院 商学研究科教授 鶴光太郎 (つるこうたろう)

1984年、東京大学卒業後、経済企画庁入庁。オックスフォード大学経済学博士。OECD 経済局エコノミスト、日本銀行金融研究所研究員、経済産業研究所 (RIETI) 上席研究員を経て、2012年から現職。専門は比較制度分析、組織と制度の経済学、雇用システム。内閣府規制改革会議・雇用ワーキンググループ座長などを歴任。近著に『AIの経済学「予測機能」をどう使いこなすか』(日本評論社)。

Q.1

新型コロナウイルス感染拡大を受けて働き方はどう変化したのでしょうか？

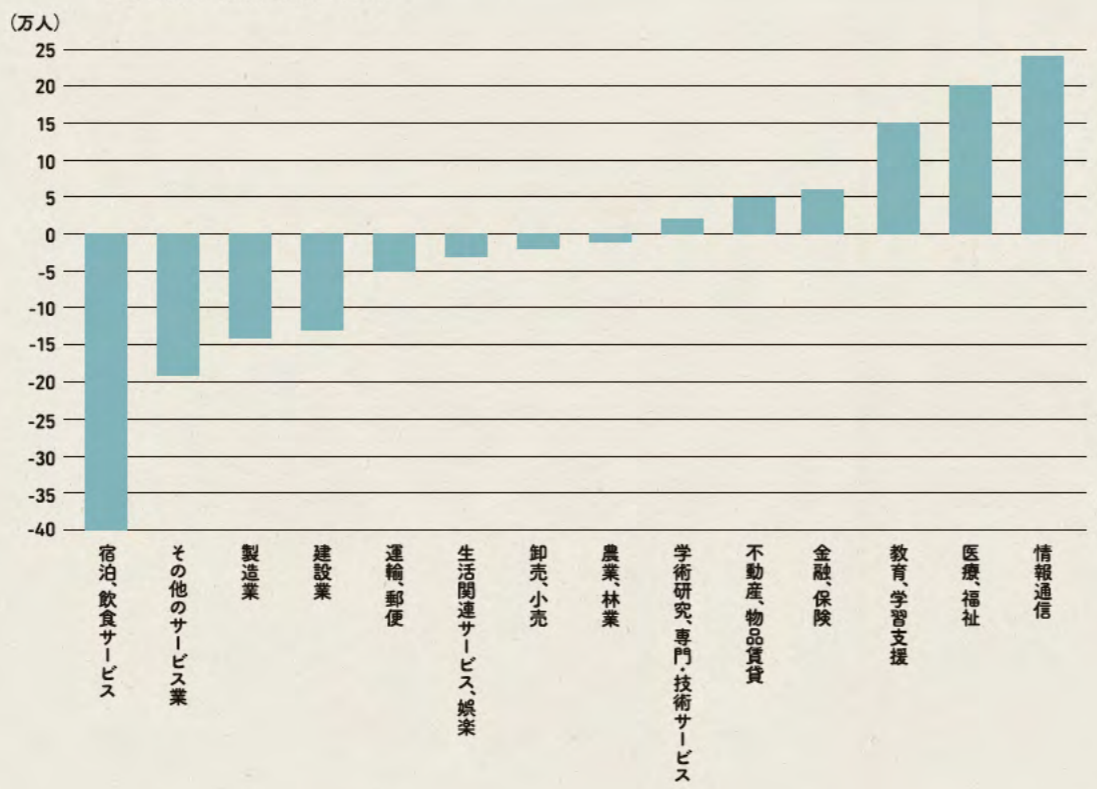
A

最も大きな変化はオフィスワーカーの人たちがテレワークをせざるを得ない状況になったことです。近年働き方改革の流れが高まっていますが、その肝は多様で柔軟な働き方の選択肢があることです。その一つの手法として私は新型コロナウイルス前からテレワークの重要性を指摘してきましたが、これにはテクノロジーの活用が欠かせません。以前から環境を整えてきた企業はこの事態にも比較的スムーズに対応

できています。その結果、この1年で企業間格差が広がったように見えます。また、リーマンショックなどこれまで経験してきた不況と異なり、新型コロナウイルスで大きな打撃を受けたのは飲食などのフェイストウフェイス産業です(グラフ1)。この産業は抜本的な転換を考えなければ生き残りが難しい状況です。少なくともデジタル化への対応が鍵となるでしょう。

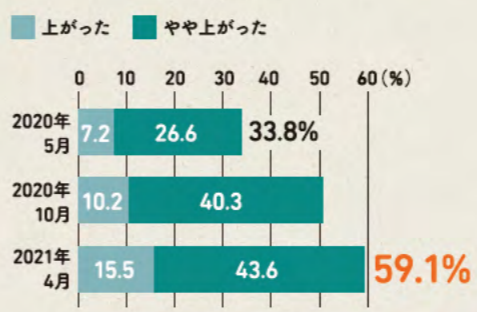
グラフ1 主な産業別就業者数増減(2021年3月前年同月比)

出典：総務省「労働力調査2021年3月」



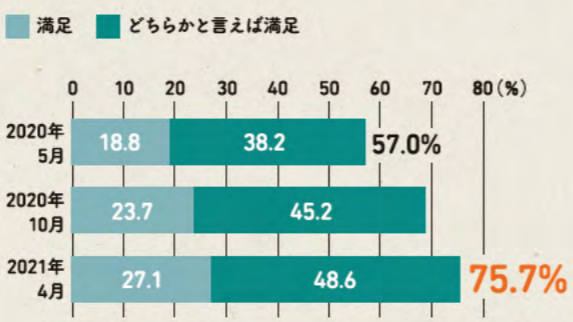
グラフ2 自宅での勤務で効率が上がったか

出典：公益財団法人日本生産性本部「第5回働く人の意識に関する調査」調査結果レポート



グラフ3 自宅での勤務に満足しているか

出典：公益財団法人日本生産性本部「第5回働く人の意識に関する調査」調査結果レポート



α 在宅勤務・テレワークの家族との生活への影響

出典：連合総研「第40回勤労者短観」

1位	趣味やプライベートの充実につながった	33.7%
2位	特に影響はない	31.4%
3位	家族の会話が増えた	24.1%
4位	孤独感が増した	16.0%
5位	家族のちょっとしたことでイライラするようになった	12.0%

※2020年5月または9月に在宅勤務・テレワークを行った人について集計(1085人)

Q.4

変化する働き方に向き合うために今後どんな心構えや意識をすればよいでしょうか？

A

日本の雇用システムはメンバーシップ型と言われ、「就職」より「就社」に近いものです。同じ時間・同じ場所を共有し、組織の一体感やあうんの呼吸でわかりあえるコミュニケーションが理想的とされてきました。欧米では元々オフィスは個室が多く、テレワークへの移行も比較的スムーズですが、日本は大部屋で机を並べて仕事をしてきたため、テレワークの顔が見えない状態に対して不安感を持つ人が多くいます。私がかつては対面でないと思えないと思いついて、技術が進化し解

Q.3

今後、就職・転職活動などで、企業を見る際にはどんな視点が重要になるのでしょうか？

A

働き方改革の流れで、仕事のやりがいやエンゲージメント、組織の多様性など従業員のウェルビーイング(幸せ)に目を向けて取り組む企業が増えていきます。テレワークやダイバーシティ、健康経営などは一見別の課題に見えますが、実は全部が連関しています。企業の生産性とも結びついています。この本質に気づいている企業はすべて

てにしっかり対応しようとする姿勢が見えます。従業員それぞれが成長しなければ企業も成長できませんし、従業員がイノベータータイプでなければ企業もイノベータータイプ存在にはなれません。私は、「テレワークの制度が整っているか」を見るだけでなく、リトマス試験紙のようにその企業の将来性がわかると考え

イギリス

ロックダウン、テレワークでの孤独に政府が積極的に対応

新型コロナ以前から「孤独防止」への取り組みが盛んで孤独担当大臣のポストもある。ロックダウン時には英本土の住民全体の14.3%が孤独を感じ、心の健康を損なったと推計。政府が慈善団体などの活動に対する追加の資金援助を決めた。

ドイツ

新型コロナ以降、顕著にテレワーク革命が加速

メルケル政権は「テレワーク政令」を發布。業務上の制約がない限り社員に在宅勤務を許可するよう義務付けた。電機メーカーのシーメンスは、新型コロナ後も社員の約半数が週に2~3回テレワークを行える制度を導入すると発表。

フィンランド

テレワーク先進国
新型コロナ前から法整備進む

新型コロナ前からテレワークが普及していた北欧。フィンランド議会は、2019年に新たな労働時間法を法制化。フルタイム就労者の多くは、勤務時間の半分を自宅やカフェなど、どこで勤務するかを決めることが可能になった。



どう変わった？

世界の働き方をめぐる動き

全世界を襲ったパンデミックをきっかけに、急速に働き方が変化したのは世界共通です。

各国・各企業でどんな動きがあったのか、

それぞれのテレワーク事情や特徴的な動きをピックアップしました。

イタリア

労働組合がテレワークに関する新たな権利を勝ち取る

保険業労働組合と使用者協会との間で新協約が締結。ワーク・ライフ・バランス、つながらぬ権利、テレワーク関連費用の補償などに関する指針が定められた。国をあげてテレワークを促進する法規制の整備も進んでいる。

ルワンダ

国境を越えて
オンラインでシッターに

現地在住の日本人が発案し、同国のシングルマザーたちが「ZOOM」を使ってオンラインシッターとして日本の子どもと交流するサービスを開始。新型コロナの影響で観光客減に苦しむ飲食店の従業員がシッターに転身した。

アメリカ

広がる「ズームタウン」現象
リゾート地からテレワーク

マイクロソフト、フェイスブックなど米国を代表するIT企業は、今後も在宅勤務を選べるようにするとの見通し。オンライン会議ツール「ZOOM」などを使って場所に縛られずに仕事ができる人たちがリゾート地などに移住する「ズームタウン」現象も見られるように。

中国

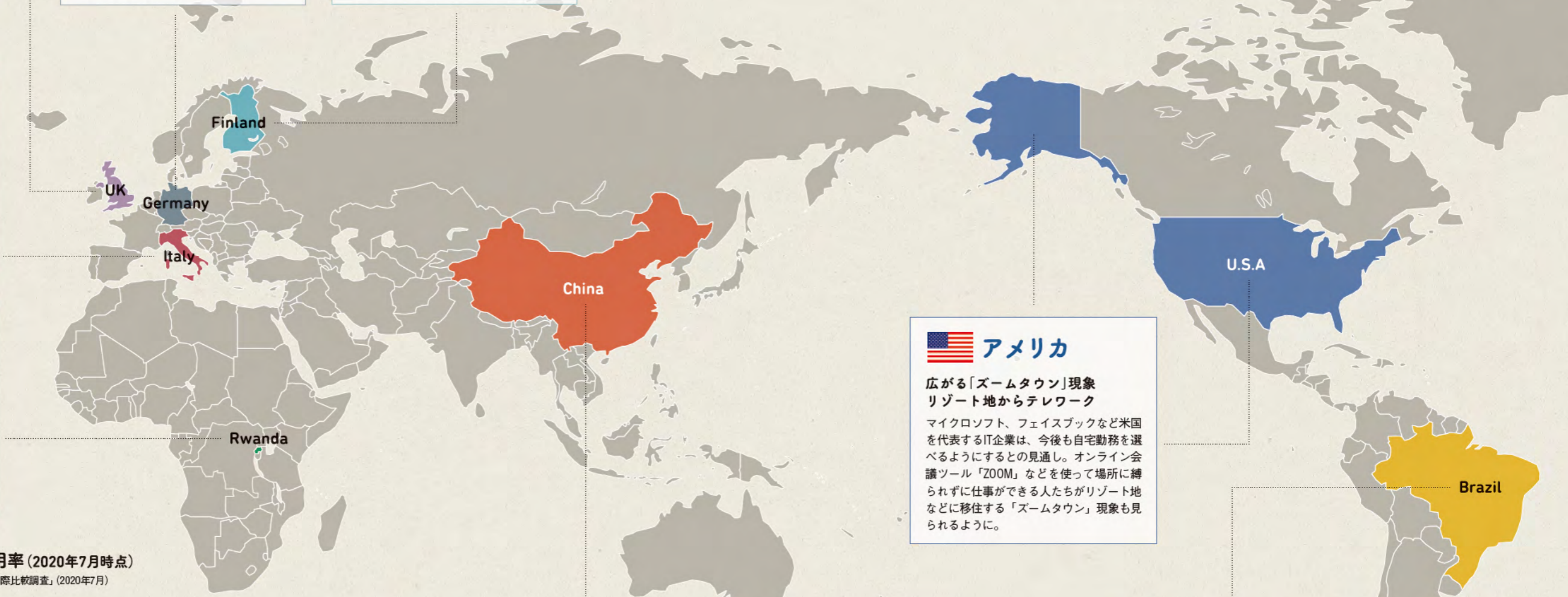
新型コロナの影響で加速する
ロボットの無人化サービス

新型コロナをきっかけに、人との接触を減らしビジネス効率を上げるAIロボットが様々な業界で急速に拡大している。公道を走る無人運転バス、無人倉庫、配送ロボットなどが実用化。交通・物流業界に大きな変化が訪れている。

ブラジル

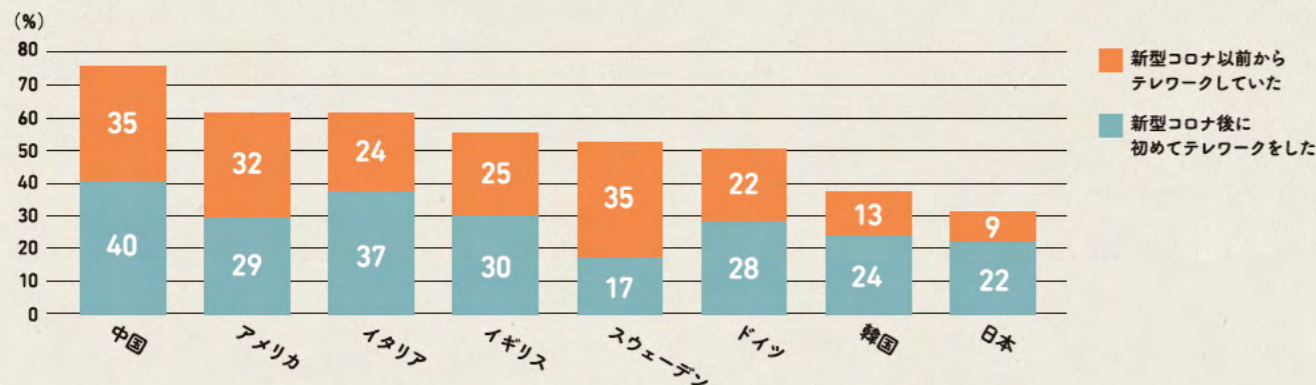
公務員の多くもテレワークに
省庁間で勤務スペース共用も検討

多くの公務員がテレワークに移行。ブラジル経済省では、政府の支出削減を進めるため、省庁間の勤務スペースの共用、コワーキング形態での人員採用も進めている。リオデジャネイロのオフィス空室率は40%に達した。



世界8カ国におけるテレワーク利用率 (2020年7月時点)

出典：野村総合研究所「Withコロナ期における生活実態国際比較調査」(2020年7月)



今日からできる!

働く人の ストレスマネジメント

急速に変化する生活スタイルや働き方がもたらす新たなストレス要因やコミュニケーションの課題に対応するにはどうすればよいか。個人や職場でできることを、職場のメンタルヘルス専門家の養成に取り組む
東京大学の川上憲人教授に伺いました。

働き方 マネジメント

働き方の変化で生じる
ストレス要因

新型コロナウイルスに関わる厚生労働省などの調査では、ストレス要因として、感染自体への不安、家族の仕事や進学への不安、人間関係の変化、職場でのハラスメントなど様々なものが挙がっています。最近では、特に、テレワークが進むことによって、「仕事とプライベートの境目が曖昧になってしまった」、「仕事の状況が把握しづらく、上司が細かいことまで過剰に業務管理してしまう」などの問題も出てきています。

ex.1 乱れがちな生活リズム 仕事とプライベートの時間の区別をはっきりとさせるには

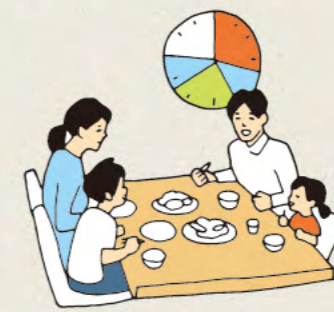
個人で意識すること

- 在宅であっても仕事着に着替えるなど「仕事モード」に切り替える。
- 1日の勤務終了時には仕事道具を片付け、気持ちの面でも仕事から離れる。
- 勤務終了後は、何かが気になったとしても再び仕事に戻らない。



家族と取り組むこと

- 家族と一緒に1日の時間割を決め、仕事と休憩をしっかりと区切りながら業務を行う。



ex.2 テレワークでもコミュニケーションをしっかりと確保 同僚や上司との信頼関係を落とさない工夫

個人で意識すること

- コミュニケーション量が対面に比べて減りやすいので、「この前の仕事良かったよ」などのポジティブな声かけをお互いに増やす。
- オンライン会議の画面上では、個々人の表情や理解度が分かりづらいので、うなずきなどのリアクションを大きくしたり、ジェスチャーを増やしたりを心がける。



職場で取り組むこと

- 個々の仕事の状況が把握しづらくなるので、職場のルールとして報告の仕方を決めておく。
- 顔出しのミーティングを週1回開くなど、メンバー全員でのコミュニケーション機会を定期的に設ける。
- オンライン会議終了時に、雑談の時間を意識的に作り出す。



監修 東京大学大学院医学系研究科
精神保健学分野教授

川上憲人(かわかみのりと)

1981年岐阜大学医学部卒業、85年医学博士号取得(東京大学)。東京大学医学部助手、テキサス大学公衆衛生大学院客員研究員、岐阜大学医学部助教授、岡山大学医学部教授を経て、2006年より現職。専門は、職場のメンタルヘルス、地域の精神保健疫学、行動医学。厚生労働省の「労働者のメンタルヘルス対策に関する検討委員会」委員などを務めた。「健康いきいき職場づくりフォーラム」や東京大学職場のメンタルヘルスの専門家養成コースなどに取り組む。

セルフケア マネジメント

先行きが不透明だからこそ
「いま、ここ」に意識を向ける

ストレスや不安を感じる時、人の注意は「あんなことを言わなきゃよかった」、「うまくいかなかったらどうしよう」などと過去や未来へ向いています。先行きが不透明な状況だからこそ、過去や未来にとらわれることなく、「いま、ここ」に集中することは、ストレス軽減効果があります。そのため手法の一つが、マインドフルネスです。マインドフルネスは、「いま、ここ」での経験に評価や判断を加えることなく、能動的に注意を向ける「トレーニング技法」です。抑うつや不安などのストレス反応を和らげたり、集中力や創造力を高めたりすることができま



ex.1 自然と「いま、ここ」に注意を向けられる、マインドフルネス呼吸法 たった3分間でも効果は抜群



① 準備

椅子に座って、姿勢を整えます。背もたれには寄りかからず、両足の裏が床についた、安定した姿勢をとりましょう。目を閉じて大丈夫な人は1.5mほど先の床一点を見つめてゆっくりと目を閉じます。

Point

- 何度か伸びをすると、楽に呼吸ができる姿勢をとりやすい。
- 閉じると寝てしまいそう、めまいがしそうという人は目を開けたままでもOK。

② 3分間普段どおりの呼吸を行う

普段通りの呼吸を繰り返して自分の呼吸に意識を向けます。息を吸った時の胸やおなかのふくらみ、吐いた時の縮み、空気が入っていく様子など実況中継のように観察します。3分経過したら、ゆっくりと目を開けましょう。

Point

途中で「お腹が空いたなあ」など別のことに意識がそれても、それを否定したり、打ち消したりしない。意識がそれたことを認識してから、呼吸に意識を向け直す。

ex.2 マインドフル・イーティング(レーズンエクササイズ)で 不安やストレス、落ち込み気分にアプローチ

① 準備

レーズン1粒を用意します。

Point

レーズンがなければ、他のドライフルーツなどでも代替可能。五感を刺激するのが目的のため、凹凸や香りがある食べ物が望ましい。

② 手にとって観察

レーズンを手にとって、初めて見たかのように注意深く観察します。弾力や表面の形、レーズンの凹凸、光の当たり方などいろいろな角度からゆっくり見ていきます。

③ 香りを観察

レーズンを鼻に近づけたり離したりしながら、香りの強さや特徴を観察します。



④ 咀嚼して飲み込む 感覚を観察

ゆっくりと噛みながら、風味や味が口の中で広がる感覚、味の変化を観察します。そしてゆっくりと飲み込みながら、のどから食道、そして胃に移動する感覚をじっくり味わいます。

● その他のセルフケアもチェック

いまここケア
おうちで誰でもできるこころのケア

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野運営。
心の健康を保つための情報を伝えるサイト。



コロナ禍でのラインケア、セルフケア動画
〔「新型コロナウイルス感染症に関わる全国労働者オンライン調査」〕

コロナ禍におけるセルフケアのポイントを紹介した動画などを掲載。
<https://plaza.umin.ac.jp/heart/e-coco-j/movie.shtml>



睡眠 マネジメント

質の良い睡眠習慣を維持して
リラクセスし、
ストレスも軽減

睡眠には、自律神経の役割が重要です。日中の活動中には、心と身体を緊張させる交感神経が働き、夜になると自然にリラクセスに導く副交感神経が働きます。働き方や環境が大きく変わったり、仕事やプレッシャーがかったりすると、交感神経が働き続けてしまい、眠れなくなってしまう。そんな時は、意識的にリラクセスしやすい環境をつくるのが大切です。自分の睡眠や生活のリズムを観察し、無理なくできる習慣を取り入れてみましょう。ここでは、その例として「睡眠衛生法」を紹介します。



ex. 睡眠衛生法を取り入れて 日中のパフォーマンスもアップ!

① 眠くなってから床に就き、
就床時刻にこだわりすぎない

眠くないのに眠ろうとすると頭がさえて、かえって寝つきを悪くすることもあります。まずは起床時刻を一定にすることから始めましょう。



② 昼間の緊張を解き、
身体をリラクセスに導く

ぬるめのお風呂(38℃~40℃)にゆっくり入浴する、部屋を少し暗くする、あたたかいハーブティーを飲む、好きなアロマの香りを取り入れる、気持ちいい程度のストレッチやヨガをするなどの方法があります。

③ 就床前の光刺激や
刺激物の摂取をなるべく避ける

寝る直前までテレビやPC、スマホなどを見たり、就床前にカフェインやアルコールを摂取したりしないようにしましょう。



④ 入眠儀式をつくる

トイレに行く、自然音などリラクセス音楽を聴く、日記を書くなど、眠る前の自分なりのルーチンを決めて実行すると、身体を眠りに導きやすくなります。

監修者からのメッセージ

計画と行動のサイクル確立で コミュニケーションの維持を

働き方が多様化する中で多くの企業は、自律的で、主体的な労働者を求める傾向をますます強めています。一人ひとりが業務指示を待つだけでなく、自ら積極的に動きコミュニケーションをとる努力が必要です。そのことが、仕事を効率よく進めるためにも、精神的な健康を保つためにも大事な生活習慣になっていくと思います。

一方で、テレワークが進んでも、コミュニケーションが重要なのは変わりません。中には積極的に話しかけたり、質問したりすることが苦手な人もいるかもしれません。そんな人は、「コミュニケーション量を保つ」ことを工夫してみてください。例えば、「1日1回は上司に必ず報告する」「1週間に1回はやったこと、これからやりたいことを文書にまとめてみる」など具体的な行動を自ら計画し、実行して、その結果どうなったかを観察してみましょう。心と行動は関連していますから、元気で行動のサイクルを確立すれば自然と心も元気になっていきます。

それでも心が疲れた時は、周囲の人に相談してください。会社や行政などの相談窓口などを事前に確認しておくとも良いでしょう。

活躍する同世代

YELL読者と同世代で、精力的に活動している個人・団体等取材し、紹介するコーナーです。



“ 私たち若者が声を上げることで
「社会」はより良く変えられる ”

一般社団法人日本若者協議会 代表理事
室橋祐貴さん

むろはし・ゆうき
1988年神奈川県生まれ。慶應義塾大学経済学部卒、慶應義塾大学政策・メディア研究科修士2年。専門・関心領域は政策決定過程、社会保障、財政、労働政策、若者の政治参画など。

日本若者協議会は、若者の意見を政治の場に届ける活動をしています。人口減少やバブル崩壊後の経済低迷の中、将来への投資として不可欠な教育や若者向けの政策が十分でない。そんな危機感から、2015年、仲間と共に立ち上げました。目指したのは、欧州をはじめ多くの国にある若者が政党や政府へ直接意見を届ける「Youth parliament」(若者議会)という仕組みをモデルにした、日本版ユース・パラメントの実現です。発足以来、国政選挙に合わせて会員の声を元に提言をまとめ、若者代表と国会議員が議論をして、実現への道筋を検討してきました。継続的に活動することで、政党側にも若者の声を重視する雰囲気が出てきたと実感しています。その結果、給付型奨学金やヤングケアラーの実態調査などの実現につながりました。

若者自らが関わる 「仕組み」づくり

よく「日本の若者は政治に無関心」と言われますが、各種調査を見ると、投票率が高い諸外国と比べても政治への関心は決して低くはなく、社会貢献意識も高い傾向にあります。にもかかわらず、実際に声を上げる人はごくわずかです。その理由は、多くの若者が「自分が意見を述べたところで物事は変わらない」と考えているためでしょう。

日本の学校では、学校運営や校則に児童・生徒の意見を取り入れるケースは少ない印象です。それでは生徒はあらかじめ大人が決めたルールに従い、主体的に物事にコミットする経験をほとんどしないまま社会に出ることになります。一方で、諸外国では当事者である児童・生徒が社会や学校のルールづくりに参加するのはごく当たり前のことです。例えば、スウェーデンの小学校では学校給食のメニューなどを決める給食協議会があり、教員や栄養士と共に児童も話し合いに参加します。また、教育委員会のメンバーに高校生が加わる例もあります。議論への参加を通して、自分の考えを表明し物事をより良くするための思考力や対話力を身につけるのです。

こうした事例を参考に、協議会ではいわゆる「ブラック校則」の問題について、「学校内民主主義を考える検討会」を立ち上げて、校則見直しに向けた活動をしています。

活動が続いていて感じるの、声を上げればきちんと耳を傾けてもらえるということです。物事を考えるのに必要なのは、勇気を出して自分の意見を表明することなのです。オンライン署名やSNSなどが普及した現代では、そのハードルは決して高くありません。政治家や企業家は、若い世代の声を取り入れたいと考えています。ですから、堅苦しく考えず、日常生活の素朴な疑問や意見を出し合うことから始めて、私たちと一緒に積極的に声を上げましょう。日本若者協議会も、その窓口の一つとして活用してもらえたらと思っています。



「学校内民主主義」に関してまとめた提言をメンバーと共に文部科学省に手交。



Interview

仕事人インタビュー

働くことで、 より自由に生きられる

木村文乃さん

俳優

—プロとしての自覚が芽生えたのはいつ、どのよう
なきっかけでしたか？

16歳のときに受けた映画のオーディションがデビューのきっかけです。でも、高校生だった私は学校生活の方が楽しくて、本気で俳優業を仕事にしようとは思っていませんでした。プロの俳優として生きることを考えるようになったのは、22歳で所属事務所を移籍したころです。社長の山本又一朗さんから「やるからに

はトップを目指せ」と叱咤されたのが転機でした。

私はそれまで、仕事で出会う大人に対して、あまり良い印象を持っていませんでした。かつて、自分の意に反して事を運ばれて、嫌な思いをした経験が度々あったためです。そんな私に、年齢や立場を超えて、一人の人間として正面から向き合ってくれたのが山本社長でした。「この人となら、自分を変えられるかもしれない」と思えたことで、仕

事に取り組む姿勢が変わりました。

—これまでにぶつかり、乗り越えてきた「壁」は何ですか？

はじめのうちは、自然に笑ったり泣いたりすることが上手にできず苦労しました。どちらも俳優の仕事には欠かせない感情表現なのに、うまく表情に出せなくて。当時は毎日、鏡を見て笑う練習をしていた記憶があります。今にして思えば、

もともと人と関わるのが苦手だったこともあり、自身の感情を率直に相手にぶつけることに臆病になっていったのかもしれない。毎日の練習のおかげか、やがて自然に感情を表現できるようになり、笑顔をほめてもらう機会が増えました。

—仕事において、お手本にしている人はいますか？

同じ事務所の先輩に小栗旬さん、綾野剛さん、田中圭さんなどすごい方々が

て、妹分のようにかわいがっていただいています。俳優という仕事仲間ではありませんが、まるで家族のように接してもらい、ときには演技論などお互いの意見をぶつけ合うこともあります。そんな時小栗さんは、私の考えに耳を傾けた上で「それはどういうこと？」「なぜそう思うの？」と真剣に質問を返してくれます。

映画『追憶』(2017)で小栗さんと共演した時、撮影直前になって、主演の岡田准一さんと小栗さんがカメラマンから「好きに演じていい」と任されたシーンがありました。とはいえ、脚本から逸脱するわけにはいかない上に、時間の猶予もありません。そうして迎えた本番でお二人は、ほぼアドリブで見事に息の合った演技を見せ、完成した作品でもそのテイクが使われていました。すぐそばで見

ていて、これがプロの仕事か、とても真似できないと驚かされました。

—そんな格好いい先輩たちの背中を追いかけながら、彼らがその域に到達するために辿った道のりを私も歩いてみたいと考えるようになりました。

—新型コロナウイルスの影響が映画やドラマの撮影にも及んでいるようですが、生活に変化はありますか？

これまで、前だけを向いてがむしゃらに走り続けてきたので、立ち止まって足元を見る余裕がありませんでした。また、俳優の仕事はオンとオフの切り替えが難しく、完全なプライベートが持てません。現在はスケジュールにゆとりができたことで、仕事を離れて自分自身と向き合う時間を持つことができていると思います。改めて自分の将来について考

える機会だと捉えるようにしています。

—木村さんにとって働くことの意味は何ですか？

私は働くことを、より自由に生きるための手段だと考えています。働いて得た収入で生活の質を向上できるし、経験を積んで地位が上がれば、進みたい道を自ら切り拓くこともできる。働くことで選択肢が増え、さらに新しいことに挑戦できるようになります。

—みんながいきいきと働ける社会のために何が必要だとお考えですか？

後輩から悩みや相談を打ち明けられる時に、「普通は○○だから……」という言葉をよく耳にします。それに対して、私は「他人の評価を基準に自分を枠にはめて考えなくていい」と答えています。

普通、つまりみんなと同じであることは楽ですが、そればかりにとらわれていては足元をすくわれます。他人の評価を気にせず信じた道を進めば、自分らしさを見失わずに歩いていける

他人の評価にとらわれず、 自分が信じた道を進む

木村文乃(きむらふみの)

1987年、東京都生まれ。2006年映画「アダン」でデビュー。2014年第38回エランドール賞新人賞を受賞。映画「伊藤くんA to E」、『ザ・ファブル』、ドラマ『七人の秘書』、大河ドラマ「麒麟がくる」など多くの映画やドラマに出演。21年7月から、ドラマ「#家族募集します」でヒロインを演じる。

—「YELL」の読者である若い世代へメッセージをお願いします。

何より大切なのは、仲間をつくることです。これは、10代のころ、全ての大人を疑っていた自分に向けてのメッセージです。悩んだり行き詰まったりしたとき、方法が分からなければ聞けばいい。自信が無ければ頼ればいい。うまくいいたら喜びを共有すればいい。SNSなどコミュニケーションが多様化している現代は、昔よりも仲間とつながることがずっと簡単なんです。そうやって世界の輪を広げること、人は成長できるのだと思います。

働く上で困った時の相談窓口

「年次有給休暇が取得できない」「試験前なのに強制的にシフトに入れられる」など、働く上で困ったことがあったら、一人で悩まないで以下のような窓口にご相談してください。

【厚生労働省】

総合労働相談コーナー

職場のトラブルに関する相談や、解決のための情報提供をワンストップで行っています。



URL
<https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaietu/soudan.html>

こころの耳

働く人のメンタル・サポートサイトとして様々な情報を提供しています。



URL
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

よりそいホットライン

どんな悩みにも寄り添い、一緒に解決する方法を探します。



URL
<https://www.since2011.net/yorisoi/>

【連合】

連合は、全国の様々な産業で働く約700万人で組織する労働組合のナショナル・センター。すべての働く人たちのために、雇用と暮らしを守る取り組みを進めています。働くことで困ったら、「連合なんでも労働相談ホットライン」へ相談してください。

電話で相談

電話をかけた地域の連合（地方連合会）につながります。

秘密厳守・相談無料・携帯・スマホOK

☎ 0120-154-052
 いこうよ 連合に

メールで相談

連合HPで受付しています。



URL
<https://www.jtuc-rengo.or.jp/soudan/>

LINE公式アカウント

期間限定でSNS等でも相談を受け付けています。実施日はLINEで案内しますので、まずは友だち登録！



URL
<https://lin.ee/ILY2sPu>

日本労働組合総連合会



YELL 2021 Vol.8 summer

編集長・発行人
 高比良美穂

取材・編集
 ニューメディア研究所シンキング

デザイン
 細山田デザイン事務所

製作・発行
 ・社会応援ネットワーク
 ・日本労働組合総連合会(連合)フェアワーク推進センター

バックナンバーはこちらから



URL
<https://www.jtuc-rengo.or.jp/shuppan/roudou/roudou/yell.html>

読者プレゼント

YELLを読んだ感想や取り上げて欲しい内容など、みなさんのご意見をお聞かせください。声をお寄せいただいた方の中から、P14で紹介した「セルフケアの工具箱」を3名の方にプレゼントします。下記のQRコード、または社会応援ネットワークホームページからお申し込みください。みなさんのご応募をお待ちしています！



応募
 QRコード

社会応援ネットワーク

検索

会議、ツール、体調管理、ストレス、時間管理 在宅ベテランが語る、家でも快適に働くコツ



リモートワーク大全
 書かおり 著
 ポプラ社

リモートワーク大全

書かおり 著
 ポプラ社

リモートワークをする上で指摘されるストレスやコミュニケーション不足などの悩み。本書では、役立つツールやアプリ、会議の効率的なやり方や、家族との接し方など、それらの悩みを解決して成果のあがる105のことを紹介。

カウンセリング歴30年の著者がすすめる 「セルフケア」に役立つ100個のワーク



セルフケアの工具箱
 伊藤 絵美 著
 細川 昭々 イラスト
 晶文社

セルフケアの工具箱

伊藤 絵美 著
 細川 昭々 イラスト
 晶文社

ストレス、不安、不眠など、メンタル不調から回復する近道は、自分で自分を上手にケアすること。カウンセラーである著者が、知識と経験に基づくセルフケアの具体的な手法を可能な限り専門用語を使わずに紹介。

日々のストレスに向き合い 「こころの健康」を保つために



こころの健康

サポート部
 一般社団法人
 社会応援ネットワーク
<https://kokoro-support.info/>

新型コロナウイルスによる不安やストレスに対応するWebメディア。読者から寄せられたお悩みに猫の「ガンバ」が専門家とともに解説するマンガ動画シリーズなどが好評。

8つのOKルールと7つのNGルール 「整理収納のプロ」が教える片付け術



狭い部屋でも テレワークと暮らしを 快適にする片づけ

miko 著
 秀和システム

「テレワークをするとき、オンとオフの切り替えがうまくいかない」。仕事をする環境づくりに悩んでいる人たちに、狭い部屋でもワークスペースとリラクゼーションスペースを上手に両立させる片付け術を紹介する一冊。

登場人物の成長ストーリーを通じて 経営論や生き方論を学べる



由佳の成長、それは奇跡の出会いからはじまった
 鈴木 孝博 著
 リーブル出版

由佳の成長、それは奇跡の出会いからはじまった
 鈴木 孝博 著
 リーブル出版

書店チェーンを舞台に登場人物が「自分の生き方を見つけていこう」とする姿を描くお仕事小説。物語を通して、具体的な場面での判断・行動をすべきが理解できる。読み終わる頃には、明日への勇気が湧いてくる?!

自粛生活中的海外旅行欲を満たす ゆるく読める「海外旅日記漫画」



つかれたときに読む
 海外旅日記
 五箇 野人 著
 小学館

作者が様々な国で出会った人々との思い出を描いた「海外旅日記漫画」。人のやさしさに触れてほんわかした気持ちになったり、面白エピソードにクスッときたり。「なんか疲れたなあ」という時にオススメの一冊です。

変わる働き方と新しい生活スタイルを考えるための
おすすめコンテンツ

世界的なパンデミックから1年以上が経過しました。働き方や生活スタイルに大きな変化が生じる中、心身ともに健康で暮らし、働くためにはどうしたらよいでしょうか。そのヒントになればと、編集部が選んだ書籍やサイトを紹介します。



1949年、能率向上のためローラースケートを履いて作業する紡績工場工員
(クラシエホールディングス(株)提供)

製作・発行

社会応援 ネットワーク

