

一歩先へ
踏み出そう
～職場編～

監修 ■ ゆうきゆう(ゆうくりニック総院長)

理想の自分になるための 目的を見つけよう

人は誰しも「やる気」が
備わっている

春は環境に変化が訪れる季節。日々の忙しさに追われ、体も心も疲れがたまってきた、何となく仕事にやる気が出ないということもあるでしょう。やる気が出ない理由は、上司に理不尽な叱られ方をした、努力が報われなかった…など人それぞれですが、これらの理由について

思い悩む前に、「もしかしたら自分は今、仕事をしたくないだけでは？」と考えてみてはどうでしょう。

人には基本的にやる気が備わっているものです。その「やる気」が出ないのは、やる気を出したくないという「目的」のために、これらの「理由」を並べているだけ…とは考えられませんか。少し強引な理屈に思えるかもしれませんが、このように物事を考えたほうが、前に進みやすくなるのです。

経験に意味づけをするのは自分

やる気がなくなってしまう理由そのものは否定できません。上司に叱られたことは本当に辛く、報われなかった努力は本当に悔しかったのでしよう。けれど、これらはすべて過去の話。人間は、過去の「原因」に突き動かされる存在ではなく、何かしらの「目的」を果たすために動いています。過去を変えることはできませんが、経験にどのような意味づけ

をするかはあなた次第。逆に言えば、考え方ひとつで、今、この瞬間から、未来は変えることができるのです。

どうしても仕事にやる気が出ない現状を打破したいのであれば、「どうやってやる気を出そう」と考えてみませんか？ 大切なのは、自分がどうなりたいかという「目的」に向かって行動すること。そのために、まずは小さな目標を作ってみてはどうでしょう。「営業利益を1%上げる」「1時間かかっていた業務を50分で仕上げ上げる」など何でも構いません。なりたい自分になるための努力は、きつと楽しいものです。



当組合の
心の相談はコチラ

メンタルヘルス
カウンセリング

0120-921-179

- ③ 電話カウンセリング (10～22時)
- ④ 電話カウンセリング予約 (10～18時)
- ② 面接カウンセリング予約 (10～20時)

に電話して、音声案内に従って
番号ボタンを押してください。

- *日曜・祝日・年末年始は休業。
- *通話料無料・相談料は5回まで無料。
- *プライバシー厳守。