

## はじめに

「あなたは幸せ上手？」と聞かれたとしたら、どんな答えが浮かぶでしょうか。

昔の私なら、真っ先に「幸せ？上手？ちーつとも！」と答えていたでしょう。

女性の仕事はいろいろです。

職場の仕事だけでなく、家事や家族の世話などの家の仕事、行事、交友交際、プライベートなど、女性の人生にはたくさん仕事があります。

しかも、どれもこれも大切なもの。

そして、それらは人生のステージとともに変化していきます。

だから女性はいつだって仕事もプライベートも一生懸命。人のことにまで一生懸命。

「なのに、どうして!？」とため息をついたり、首を傾げたくなることがあります。

なぜかうまくいかない。満足できない。不安が消えない。報われない。

がんばった分に見合うだけの満足感もないし、評価ももらえていない……そう感じてしまうと、ココロの中の幸せ度数がマイナスに傾いてしまいます。

でも、一生懸命やっても報われないというのは、あなたがソナながんばりをしているからかもしれません。

そんなあなたに知ってほしい。

同じがんばりでも、実は、がんばった分だけちゃんと満足も評価もある「正しいがんばり」、あるいはがんばった以上に高い評価と満足を得る「トクながんばり」があるんです。正しいがんばり、トクながんばりができれば、きっと人生がもっと楽しく、ラクに感じられると思いませんか？

かくいう私自身、かつてはがんばり過ぎてソナな人でした。

いろんなことに、いろんな人に気を配りながら、多くの仕事や残業をこなし、隙間のプライベートを充実させることにも一生懸命。

周囲には高い評価をくれる人もいるのに、肝心の一番評価して欲しい相手（上司だったり友人だったり彼だったり）からは、自分が思うほど認めてもらえない。そんな不満や不安を常に抱えていました。

そしてついには、ココロもカラダもボロボロになり、医師の診断で長期療養を余儀なくされる状態に。いわゆる「軽度の鬱」という職業病です。

私は、まったく幸せ上手ではなく、行き場のない不幸せのドツボにいました。

この先仕事をどうすべきか、どうしたいか、何をしたいかがわからない。結婚もしないし恋人もいないし、この先の人生どうなっていくのかまったく見えない。

そんな出口の見えない恐怖の中で、必死に行き先を求めて考えた結論。

それが、「ソンががんばりよりトクががんばりでハッピーになること」でした。

それは、ほんのちよつとのカイゼンです。心がけたのは2つのことだけ。

1つは、心の持ち方・考え方と行動の指針。まずは「自分のことを大切にすること。そして「**がんばる前に評価される方法を考えて行動する**」こと。

もう1つは、それを実現するためのテクニク。まったく新しいことをするのはなく、「**今自分にあるものを土台に、いいものやいい方法は貪欲に取り入れてみる**」こと。

この2つのカイゼンをもとにした、ココロとカラダの使い方をすることで、たった3カ月で仕事もプライベートも劇的に好転しました。

そのとき、「人生ってこんなにラクだったんだ」「大変な毎日が、楽しい毎日に変わるんだ」と思ったのは、とてもショックキングなことでした。

今もし「幸せ上手？」と聞かれれば、「はい、というにはまだまだだけれど……幸せよ」とニッコリ微笑んで答えるでしょう。

そんな幸せ上手な方法としてまとめたのが「がんばりが評価される仕事術」です。多くの仕事を抱える女性だからこそ欲張り仕事術でもあります。

いつでもどこでもだれにでも認められるような、人として社会人としての価値を高める仕事術。そして、仕事もプライベートも、人生のどのステージにおいても、いつも「**幸せ**」と思っていられる仕事術。そのためのさまざまな考え方や振る舞い、テクニクが詰まっています。

そしてそれは、単純に効率効果だけを追い求めたり、仕事にだけ邁進するような一昔前の「男みたいに働く」スタイルではなく、**知的で冷静な頭脳と、気品をそなえた女性らしい振る舞いが生み出す「女性にしかできない」しなやかな仕事スタイル**です。

もともになったのは、LVMHやP&Gという素晴らしい組織での経験、マーケティングや宣伝広報のお仕事で体得したこと、失敗や素晴らしい周囲の人から学んだこと。これらのエッセンスを散りばめています。私には、キラキラの宝石のようなもの。

この本を手にとってくださった方には、全部でなくてよいのです、その中から心惹かれる石やジュエリーを選ぶように、自分に似合うものを選ぶように、身につけて欲しいと思います。

きっと、もっと仕事を人生を楽しみ！ラクチン！と思えるはずです。