



社会人
1年目
の教科書

「伸びる人」の習慣
「伸びない人」の習慣

菅沼勇基

Yuki Suganuma

はじめに

いま、私たちは大変な変化の只中にいます。

グローバル化は加速度的に進行し、人・モノ・カネが縦横無尽に行き来する世界になりました。AI技術はさらなる進展を見せ、これまで人間が行ってきた仕事を、かなりの部分で代替できるようになってきています。加えて、「働き方改革」で長時間労働はできなくなり、「いかに効率的に日々の業務をするか」により大きな労力を注ぐようになってきました。

私が大学を卒業して社会人になったころは、まだスマートフォンが始めたばかりの時期で、現在のように誰もがスマホを持って、動画や音楽を手軽に楽しみ、日常の写真を撮ってSNSにアップするような未来は想像もできませんでした。おそらく、これは10年後にも言えることで、私たちの想定を常に超えてくるのが現実の世界です。

しかし、時代がどのように変わっても、決して変わらないこともあります。

それは、**どんな仕事をしていても、20代のうちが社会人として最も成長する時期である**ということなのです。

人間には成長期というものがあり、体で言えば、たいてい小学校高学年から中学生のうちが最も伸びが大きい時期です。精神面で言えば、中学から高校、大学へと進む過程でぐっと成熟していきます。そして仕事で言えば、それは20代のうちなのです。

30代・40代で仕事を苦痛なものにしないためにも、20代の時期が大事です。この時期に仕事の「基礎訓練」をやっておけば、30代・40代で何かまったく新しいことを始めたり、難しいことにゼロから向き合わなければならないという事態にはなりません。

20代で自分なりの「仕事の公式」が確立できれば、30代・40代はその公式に当てはめていくことで、ほとんどの仕事はうまくできます。それまで培ってきた基礎を少し変化させるだけで対応できるようになるのです。だから、まったく異分野に転職しても問題なくやっていきます。もちろん、規模の大きな仕事もできるようになっていきます。

だからこそ、20代のうちは手を抜かずに、1から10まできちんと筋道を立て、自分の

頭で考え、自分の手を動かして、仕事をするのが大切なのです。

ところが、この20代を怠けて過ごしてしまった人は、仕事の基本がおろそかになって
いるため、応用が利きません。

いま日本は未曾有^{みせう}の人手不足で、不足する労働力をテクノロジーによって補おうとしています。その結果、わが社でも、パートやアルバイトがしていた仕事はAIがやってくれるようになり、社員がやっていた仕事はパートやアルバイトができるようになってきています。40代になって応用の利かない人は、テクノロジーで代替され、仕事がなくなってしまう可能性が高いでしょう。そのときになって後悔しても遅いのです。

これまで、何に対しても自主的にがんばり抜くことができなかった人は、いま20年後からタイムスリップしてきて20代の自分に戻ったつもりになって仕事に励むことです。

「そうは言っても仕事はやっぱりしんどい」

そう思うかもしれません。しかし、実際、仕事とは楽しいものなのです。

それは、私のように経営者という立場——つまり雇う側の人間であろうと、雇われる側であろうと同じです。仕事を「ただ、自分の時間を切り売りするだけのもの」と考

えれば、仕事の奴隷になってしまいます。

そうではなく、自分の寝食を忘れるほど没頭できるものにする事です。

本当は「仕事は楽しいものだ」という境地に行けるのに、先入観が邪魔をして、その前で挫折してしまっている人も多いように思います。

いまどきのテレビドラマを見ると、そういう先入観を持ちやすくなるはずです。

主人公はたいいてい仕事を生き生きとこなして、恋愛にも果敢に取り組みます。しかし、周囲にいる人たちは、しんどそうな顔をしていたり、ある種のあきらめが入っていたり、長いものに巻かれたりしていることが多々あります。

ドラマでは、主人公を浮かび上がらせるためにあえて誇張して描く場合も多いので、「仕事をしている人の多くは苦痛に耐えている」と思ってしまうがちですが、もちろんそんな人ばかりではありません。熟年サラリーマンたちが、すべて居酒屋でグチばかりこぼして苦痛を耐え忍んでいる人たちかというところ、それも違います。

仕事が毎日、楽しくてしょうがないという人たちも数多くいるのです。ただ、それができるのは、仕事を「人に言われてする」ものではなく、「自分がしたいからする」ものにした人だけです。たとえば人から指示された仕事であっても、そこに何らかの意義を

見出し、他人ごとではなく「自分ごと」にしていける人は、その境地に行けるのです。

仕事とは何か、と問われたなら、私は「人生そのものである」と答えます。

だって、そもそも多くの人は、人生の大半の時間を仕事に費やすのです。その時間がつまらなければ、人生そのものがつらく苦しいだけのものになってしまいうでしょう。

仕事は、人生に必要なことをすべて教えてくれます。プライベートにも活かせる人間の本質や道理を学ぶことができ、自身を成長させ、人生を充実したものにしてくれます。若い読者の皆さんは、奥深い仕事の世界に、ぜひともどっぷりつかってみてください。しんどく見えるような仕事の先には、想像もしなかった世界が広がっているはずですよ。

ドアには鍵はかかかっていません。開けるか、その場から立ち去るか、あなた次第ですが、ぜひ自らの手でドアを開け、私のあとに続いてきてください。

さあ。

菅沼 勇基

社会人1年目の教科書 目次

はじめに

003

第一章 「仕事」って何だ？

仕事の捉え方が、あなたの一生を決める

016

人生の目標

伸びない人はスマートさにこだわる。

伸びる人は泥臭いことをしっかりやる。

019

仕事の捉え方

伸びない人は大きな仕事をやりたがる。

伸びる人は小さな仕事を一つずつクリアする。

022

働き方

伸びない人はワーク・ライフ・バランスを大事にする。

伸びる人は時間ではなく心のバランスを大事にする。

028

Contents

第2章 「目標」って何だ？

目標のない仕事はありえない

060

仕事と遊び

伸びない人は「仕事は嫌だけどやらなければ」と考える。
伸びる人は「仕事は遊びのようなものだ」と考える。

033

休日

伸びない人は疲れたから休日にゴロゴロする。
伸びる人は充実した休日を過ごす。

038

雑用

伸びない人は雑用をしぶしぶやる。
伸びる人は雑用から仕事の基本を学ぶ。

043

執着心

伸びない人はすぐ見切りをつけるのがスマートだと思ふ。
伸びる人は何があっても食らいついていく。

049

失敗

伸びない人は失敗を過剰に恐れる。
伸びる人は失敗によって成長できると知っている。

053

目標の捉え方

伸びない人は目標を目安と考える。
伸びる人はゴールから逆算して目標を設定する。

063

仕事での目標

伸びない人は与えられたノルマを目標にする。
伸びる人はノルマの120%を目標にする。

067

目標設定

伸びない人は目標を難しく考える。
伸びる人は目標を素直に考える。

074

達成への意識

伸びない人は勢いだけで仕事している。
伸びる人は目標を常に意識している。

081

手帳の使い方

伸びない人は手帳をスケジュール管理のために使う。
伸びる人は手帳を夢と目標を書きとめるために使う。

085

自己対話

伸びない人は流されるままにやる。
伸びる人は折々で自分と対話しながら努力する。

088

仮説

伸びない人は仕事に急いでとりかかる。
伸びる人は仮説を立ててからとりかかる。

091

目標とする人

伸びない人は自己流でやろうとする。
伸びる人は他人のいいところをまず全部まねる。

093

Contents

学生時代の目標

伸びない人は学生時代から「快樂」だけに身を任せている。
伸びる人は学生時代から「ToDo」を意識している。

097

人生の目標

伸びない人は「こんな人生を送りたい」と夢想するだけ。
伸びる人は「こんな人生を送りたい」からいまを重視する。

102

目標とお金

伸びない人はお金稼ぎは二の次だと考える。
伸びる人はお金を貯めてから夢や目標を実現する。

105

第3章 「人間関係」って何だ？

人の一生はすべて「営業」である 110

自己アピール

伸びない人は「評価は自分がするものじゃない」と考える。
伸びる人は「自分という商品をどう売るか」を考える。

113

上司との外出

伸びない人は上司との外出時間をなんとなく過ごす。
伸びる人は外出先で上司に対する観察眼を磨く。

117

異性との飲み会

伸びない人は合コンを息抜きだと考える。
伸びる人は合コンを最高の営業トレーニングと考える。

120

要領

伸びない人は仕事のために遊びを犠牲にする。
伸びる人は遊びのために仕事を調整する。

125

人脈

伸びない人は人脈を考えて仕事をしない。
伸びる人は人脈づくりが仕事の基盤と考える。

128

信用

伸びない人は小さな仕事を単なる雑務と考える。
伸びる人は小さな仕事は信用を得る機会だと知っている。

132

報連相

伸びない人は「報連相は仕事上の義務」だと思っている。
伸びる人は「仕事＝報連相」だと考える。

136

職場の待遇

伸びない人は働き方改革でラクをしようとする。
伸びる人は時短をチャンスと捉えて自分の成長を促す。

139

Contents

第4章 「成長」って何だ？

人が伸びる「原理」を知る

144

成功体験

伸びない人は無謀な仕事で失敗して無力感を感じる。
伸びる人は小さな目標をやり抜いて自信を得ていく。

147

結果への執着

伸びない人は短期間では結果なんて出ないと思う。
伸びる人はどんな場所でも結果にこだわる。

152

質と量

伸びない人は最初から質を求める。
伸びる人は量を求める。

157

他者評価

伸びない人は褒められたがる。
伸びる人は「叱られることの価値」を知っている。

160

仕事の知識

伸びない人は自分で調べる。
伸びる人はとにかく人に聞く。

165

成長の機会

伸びない人は会社以外では勉強しない。
伸びる人はたまたま入った食堂でも学びを見つける。

170

教養

伸びない人は仕事で必要な知識があれば十分と考える。
伸びる人は教養こそ仕事の鍵と考える。

173

情報収集

伸びない人はマンガだけ読む。
伸びる人はビジネス書を読む。

179

人と会う

伸びない人は本さえ読めば十分と考える。
伸びる人は会えばさらなる刺激が得られると知っている。

184

プライベート

伸びない人はプライベートを惰性で送る。
伸びる人はプライベートでも目的を持って過ごす。

186

転職

伸びない人は目の前の仕事・上司が嫌で転職する。
伸びる人は自らの人生のために必要なら転職する。

189