

## 三重短期大学 キャリア形成セミナー 質問に対する回答について

回答・文責：川北輝

|   |  |
|---|--|
| Q | 効率よく仕事を終わらせるためにどう考えて仕事をしているのですか。   |
| A | <p>仕事に入る前に今日はなんの仕事をしなればいけないかをザッと書き出し（チェックリストを作り）、優先順位をつけて、1つずつ片付けていきます。1つ片付ける度にチェックをしていき残りの仕事量がどれだけあるのかを視覚化します。作業が進んでいることが見えると時間管理もしやすくなります。</p> <p>また、Googleや有料のシステム、スマホアプリなどのサービスを活用し1つの仕事にかかる時間をできる限り短縮しています。</p> <p>あと、軽視されがちですが動作の速いパソコンを使うことやショートカットキーを活用することはかなり重要です。</p> |

|   |  |
|---|--|
| Q | 講義内で仰った「労働形態を変える」とは、具体的にどのようなことをしましたか。   |
| A | <p>法律部分の細かな部分は省きます。もっとも大きく変えたのは会社の希望にスタッフを当てはめるのではなく、スタッフの希望に合わせて会社の勤務形態を変えたことです。仕事の性質上、市役所との契約があり大きく変更することはできませんが、スタッフが働きたい時間で働くことができ、休みたい日に休めるようにしました。</p> <p>また、働く場所についても希望があれば事務所以外でも働けるようにしたり、関わる事業もこちらで割り振りするのではなく、できる限りスタッフが関わりたい事業に関わってもらうようにしています。</p> <p>そのことで、退職者が減りスタッフの自主性も出てきました。問題はお金が稼ぎづらい業種なのでスタッフの給料が少ないということです。そこは今後力を入れて改善していきたいと考えています。</p> |

|   |  |
|---|--|
| Q | 転職は難しいと聞くが実際どうなのか。   |
| A | <p>正直に書くと「その人による」が答えになると思います。知り合いで何度転職しても一発で採用される人もいますし、何度面接を受けてもすべて落ちる人もいます。</p> <p>私も何度か面接官をしています。見た目（清潔感や姿勢の良さ）、誠実さ、相手に対する想像力や思いやり、適切な声量、芯の通った受け答えに気を付けるだけで採用される確率は高くなると思います。「何をやったか」という結果よりも、「それをしたことで何を得て何を変えたか」という成果を話すことができるスキルも重要だと思います。</p> |

|   |   |
|---|---|
| Q | <p>ブラック企業がきっかけで「もう働きたくない」と精神を病む人もめずらしくないと思うのですが、川北さんご自身が今こうしてまた働いているのはどうしてだと考えられますか？</p>  |
| A | <p>少し整理するために「精神を病むこと」と「働きたくないと考えること」は別に考えさせてください。鬱などの症状になってしまう人の場合、逃げたり戦えたりする環境になく追い詰められてしまうことが1つの原因となる可能性もあります。私の場合、嫌なら辞めればいい、こちらが正しいのであれば戦えばいい、こちらが間違っていれば謝ればいいという考えがあったので、へこんだり精神的に辛くなったりすることはあっても、精神を病むまではいきませんでした。</p> <p>「もう働きたくないな」とは、何度も思いましたが、私を必要としてくれている人がいたので、辞めたり戻ったりしながら現在まで続けることができました。続けたことが良いことかどうかはわかりませんが、結果としてそうになりました。</p> |

|   |  |
|---|--|
| Q | 苦しくて辞めたNPO団体を変えようと再び戻ったのは何故ですか？  |
| A | <p>講義では省略しましたが、戻ってきてほしいと声をかけられたのは役員からではなく、スタッフからでした。私が採用したスタッフも多くいたので、スタッフが困っているのであれば何とかしたいなと思い戻りました。ちなみに辞める時には困らないようにいろいろ整えて辞めたのですが、上手く機能しなかったようです。戻った理由の1つに、残していったものが上手く機能しなかったのは、私の責任だったかもしれないという罪悪感もありました。</p> |

|   |   |
|---|---|
| Q | <p>ネガティブになった時、どうしても課題に対して目をそらしてしまうことが多いです。面と向き合うためのコツや行っていることなどはありますか？</p>  |
| A | <p>その気持ちは、良くわかります。ズルズルと先延ばしにしてさらなるストレスになることと比較したときに、やった方が良いのであれば、心を殺してロボットのようにその仕事をこなすようにしています。スタッフにも「とりあえずこの仕事は心を殺して事務的にやって」とお願いすることもあります。</p> <p>ネガティブになる時は、現実はそのままで不安になる必要がないのに、何故か不安が大きくなってしまうということもあると思います。とりあえずどんな小さなことでもいいので取り掛かってしまえば、思っていたよりもスルスルできることがあり、杞憂だったかもということはあると思います。</p> <p>どうしても取りかかれない場合は、課題をできる限り細かく分けて、何ならとりかかれそうかを考え1つずつ実行します。例えばレポートを書く時であれば、パソコンを立ち上げる、ワードを開く、名前を書く、タイトルを書く（あとで直す）、書きたい箇所をまずは5行書いてみるなど分けて取り掛かってもいいかもしれません。</p> |

|   |  |
|---|--|
| Q | <p>自分がボロボロになっても、何度もNPOに戻ろうと思えた原動力はなんですか？</p>   |
| A | <p>シンプルに私の記憶力が良なくて、辛かった時をすぐに忘れてしまうというのがあります（笑）。それ以外だと、スタッフなど困っている若手がいるとなんとかしたいと考えてしまいます。成果が出ているかどうかは別ですが、私の1つの原動力だと思います。</p> |

|   |   |
|---|---|
| Q | 知見を広げるために20代のうちにやっておくと良いことは何ですか。  |
| A | <p>学校でもボランティアでもバイトでも遊びでも何でもいいので、たくさんの人と話をしてみてください。人と話をするにはインプットにもなりアウトプットにもなります。誰かの恋愛相談を聞いて答えたら「あれ？いま自分良いこといったんじゃない。」という経験ありませんか。それはインプット（友達の話）とアウトプット（それを理解して考えての回答）が連続して行われたので思考が成長したのだと私は思います。</p> <p>アウトプットは人を成長させます。</p> <p>発言をする機会があれば、恥ずかしがらずに、間違ってもいいのでいろいろ発言してください。失敗すること多いと思いますが、失敗せずに成長した人はいません。</p> <p>あと、自分が興味のあることは、大小関わらず、どんどんやってください。もし周りにそれをしている人が少なくても、恥ずかしがらずにやってください。馬鹿にしてくる人は無視して大丈夫です。明るいマニアになってください。</p> |

|   |  |
|---|--|
| Q | <p>自分もNPO団体を立ち上げたいと考えています。ですが、いきなりNPOから始めてしまうと資産に困ったりしませんか？</p> <p>国境をこえて割と大きい規模のボランティアを行うのはどれほど難しいことなのでしょうか。</p>  |
| A | <p>NPOも「NPO法人」と「法人格をもたないNPO」とあります。法人格を持たないNPOであればスタート時点で大きな資金は特に必要とないと思います。いきなり法人格を持つのではなく、まずは任意団体（法人格をもたない団体）でNPOを立ち上げ、小さなところから始めていくのが良いと思います。</p> <p>国境をこえる規模のボランティアをゼロから行うことは大変だと思うので、GoogleなどでNGOを検索し、自分のやりたいことや思いと合致する団体のボランティアから始めてみるのはいかがでしょうか。ゼロから考えるよりすでに作られた土台があるのであれば、ボランティアで関わりその土台となるものを学ぶのは、やりたいことへの最短ルートになるかもしれません。</p> |

|   |   |
|---|---|
| Q | <p>いろんな経験をしてきて、一番ためになったことは何ですか。</p>   |
| A | <p>借金です（笑）。大金を借りたことにより体調不良にもなったし、1ヶ月ぐらい仕事にも行けなくなりましたが、そういう時こそ本当に助けてくれる人が誰なのかもわかったし、お金を返すためにいままでやっていなかったことにチャレンジする必要がある、自分の中の経験値が大きく跳ね上がりました。また、以前は頭を抱えていたような問題にも動じなくなりました。ただし、返せないような借金をするのは絶対にオススメしません。お金は計画的に使った方が良いです。</p> |

|   |   |
|---|---|
| Q | <p>仕事の中で社会貢献をしていく方だと聞きましたが、「ワーク・ライフ・バランス」についてどう思いますか。</p>   |
| A | <p>ポイントの1つとして、ワークとライフを分けるかどうかということになると思います。本来は、様々な要素で構成されている「ライフ」の中の1つが「ワーク」となるので、自分の人生の中で占める仕事の量や価値が、自分の生き方の中で正しいのかどうかという判断になると思います。</p> <p>私は、あまりキャパシティが大きい人間ではありません。そのため私の生き方の中で仕事の占める割合は非常に多く、非常に重く感じています。そのため、地域や社会または誰かのために何かしたいなと思ったとき、仕事の中でできるのがベストだなと考えました。これは個人差なので、余力のある方は、仕事以外でやった方がより良い成果につながるかもしれません。</p> |

|   |   |
|---|---|
| Q | 新しい知識はどのように身につければよいでしょうか？本を読む？新聞を読む？目的もなくネットサーフィンをしますか？柔軟な思考の身につく方法があれば教えていただきたいです。よろしくお願いします。  |
| A | <p>私も知識が多い方ではないですが、本を読むとか講座を聞きに行くなど、一方的に情報を与えられるものは新しい知識を得るのに手軽で良いと思います。</p> <p>ただ、「これをしたら良いよ」という絶対的な手段はないと思うので、基本的には聞いた話とか見た物とかに対して、「なぜそうなったんだろう？」「どういう背景があってそうなったんだろう？」という疑問を持ち、Googleで調べてみたり誰かと意見交換してみるのが良いのかなと思います。それが柔軟な思考にもつながると思います。</p> <p>僕も今回の依頼を受けた時、「そもそもキャリアって何だ？」と思い、ネットで調べて、スタッフ3人と意見交換もしました。その結果、皆さんに聞いていただいたように、かなりキャリアからズレた話になってしまいました（笑）。</p> <p>あとは自ら動く。やってみたいことをやってみることだと思います。一度行うのは「体験」で終わってしまいますが、繰り返し行うことで「経験」に成長し、多くの知識と実績が身につくはずだと思います。</p> |

|   |  |
|---|--|
| Q | <p>"労働環境がブラックすぎて"とは、可能なら補足をお願いします。</p> <p>メール40件の仕事はどのようにこなしたのですか。</p> <p>不登校の話、岡山のとrikumiを話されましたが、よくわからなかったのもう一度おしえていただけたらと思います。</p>  |
| A | <p>労働環境は一時期、休みなしで3ヶ月という働き方もしていましたし、残業手当もついていませんでした。もちろん保険などありません。どれだけひどかったかというのは個人差があると思いますが、労働基準法が遵守されていなかったということだと思ってもらえれば大丈夫です。</p> <p>2つ目のメール40件ですが、基本は、何を目指していてゴールをどうしたいのかが定まっていることと、メールを返信するための文章の形を持っていれば、1つ1つ返すのにそれほど時間はかかりません。おそらく「なんて返したらいいのか」「どういう文章の書き方ならいいのか」と悩むと時間がかかってしまうと思います。まずはメール返信のフォーマットを作ってみることをオススメします。</p> <p>3つ目の岡山の取り組みですが、詳細を書くと長くなってしまいますので、ポイントだけ書きますね。</p> <p>不登校支援をする場合、原因が学校にあると考え、居場所をつくったり学校を変えようとしたりするケースがあるのですが、実は家庭内のコミュニケーションに問題があり、その原因はシングルマザーの給料が少ないこと（働く時間を長くしなければいけないこと）に問題があり、その原因は養育費が支払われていないことにあるという話でした。そのためここで解決しなければいけないのは、養育費が支払われるようにすることやシングルマザーの給料が少ないという社会構造を変えることにあります。多角的な視点で物事を見ることが大切だという話となります。</p> <p>最後に、感想に書いていただいた部分で少し触れますが、私の人生は特に上手くいっているとは思っていません。役職があること＝良いわけでもないと思います。私自身は代表にも管理職にもなりたくありませんでした。それは自分のやりたいことができなくなるからです。きっと就職して何かの役職がついた時に「あの時のことはそういうことだったのか」と共感してもらえるかもしれませんね。</p> |

|   |  |
|---|--|
| Q | コミュニティとは何ですか？  |
| A | <p>コミュニティの解釈をお伝えできていなかったですね。「人の集まり」と捉えていただいて大丈夫です。本来の意味だと住んでいるところや地域が同じ人の集まりとなりますが、私は住んでいるところが違ってても趣味や趣向などが共通した人の集まりもコミュニティだと考えています。何か1つのテーマでつながっている人たちの集まりと解釈していただくこともできます。</p> |

|   |  |
|---|--|
| Q | <p>いろんな経験をしてきて、一番ためになったことは何ですか。</p>  |
| A | <p>前述している借金以外のことで書きますね（笑）。</p> <p>私は同年代の大人と比べてそれほど多くのことを経験していないと思います。きっと皆さんの親御さんの方が私より多くの経験をされていると思います。その前提で書かせていただくと、とりあえず新しいものに積極的に触れるようにして、それを何とか三重県で広められないかなと考え行動に移したことは、ためになっているかどうかはわかりませんが、いまの自分を支えている財産になっていると思います。そこは1つの自信（強さ）でもあり、広めきれなかったから才能がなかったのかもなぁというネガティブな部分でもあります。そういった両側面の感情があることを私自身は大切だと感じています。</p> |

|   |   |
|---|---|
| Q | 勉強や仕事の際に効率的に作業するためのコツ等がありますか？   |
| A | <p>一番は、TwitterやInstagram、TikTokなどのSNSを開かないことです（笑）。</p> <p>別の質問で回答したようにやることリストを作って順に片付けていったり、Googleなどのサービスを活用したり、反応の早いパソコンを使うことは効果的だと思います。</p> <p>それ以外の回答となると、勉強と仕事では少し変わります。</p> <p>勉強の場合、授業中は授業に集中するのがもっとも効率的だと思います。授業中に寝たり別のことをしたりして、それ以外の時間に勉強するのは非効率だと考えています。ただ授業に集中できなくなる気持ちは、よくわかります。僕は学生時代、勉強が嫌いだったので、授業中に全力で取り組み、それ以外の時間はできる限り勉強しないようにしていました。したくなかったので。それで最低ラインはクリアしました。</p> <p>仕事に関しては、誰のために効率よく進めた方が良いのかといった効率よく進める理由が大切だと思います。もしもお客様のために何かしら効率よく進める必要があれば、スタッフと仕事を分担して時間を短縮すると思います。普段の仕事の中でも、私が講座（A）、イベント広報（B）、商品販売（C）の責任者になっていて、すべて私からクライアントに資料提出をしなければいけない時は、私がAの講座の資料を作成している間に、スタッフにBのイベントのチラシを作成してもらう指示をし、Cの商品販売は過去の資料を少し修正するだけだから締め切りギリギリで間に合うと考えて仕事にかかれば、早ければ1日とか2日でできたりします。仕事に関しての効率は必ずしも自分だけで解決する必要はないかもしれません。</p> |

|   |  |
|---|--|
| Q | <p>津市をフェアトレードタウンにしたいです。<br/>三重短期大学をフェアトレード大学にしたいです。<br/>それが何年も続くようにする方法はありますか？</p>   |
| A | <p>津市をフェアトレードタウンにするよりも三重短大にある程度のフェアトレードカラーを付ける方がやりやすいかもしれませんね。</p> <p>まずは何かフェアトレードの商品を扱って販売するところから始めるといいと思います。それが難しければフェアトレードの勉強会を定期的に関開くとか、フェアトレードを扱っているNGOや企業などに協力を仰ぐとか、いなべ市に話を聞きに行くとかできるところから始めるのがいいかなと思います。ある程度形になったらマスコミに取り上げてもらったり、津市長に表敬訪問にいたりするのが効果的だと思います。</p> <p>長く続くのは「人」次第というのがありますが、大学などのサークルの場合は中長期の展望があると良いと思います。例えば5年後に津市をフェアトレードタウンにするという目標を立て、そのために1年目、2年目、3年目などに何をするかを設定します。大きな夢は人を惹きつけますし、自分の代でできなかったことは次の代が引き継いでくれる可能性が生まれます。アフリカのことわざに「早く行きたければ一人で行け、遠くへ行きたければみんなで行け」というものがあります。継続するためには歴史を紡いでいける仕掛け（長期展望）をつくるのが1つのポイントになると思います。</p> |

|   |  |
|---|--|
| Q | <p>大変なことが多い中、ここまでできた原動力は何ですか</p>   |
| A | <p>他の質問でも書きましたが、一緒に働いているスタッフや地域の若手のために何かできないかというのは1つの原動力になっています。よく政策などで子どもや高齢者に特化した政策が打ち出されるのですが、子どもを産んで育てていくのは若者で、高齢者の年金や保険料を払っているのも若者です。若者または働いている世代が、幸せで、ストレスが少なく、健康で、お金を稼ぐことができる社会が、子どもも高齢者も幸せになる社会なんですが、残念ながら日本はそういう政策になっていません。なので僕は、現在の自分も、そして老後のことも考えて若者がもっと幸せになれるよう何かしたいと思っています。</p> <p>ただし成果にはあまりつながっているとは思えないので、まだまだ努力が必要だと感じています。</p> |

|   |  |
|---|--|
| Q | 三重県で、三重短期大学から一番近く、やりがいのある子ども食堂はありますか。  |
| A | <p>「三重こども食堂ネットワーク」というがあるので、そのWEBサイトを見るのをオススメします。</p> <p><a href="https://www.miekodomo.com/">https://www.miekodomo.com/</a></p> <p>こども食堂にかかわっている皆様は、本当に頑張っていますし頭が上がりません。時間も労力もお金もかけて社会や地域のために尽力されています。</p> <p>どこも一生懸命されているのですが、よく情報が入ってくるのは「けいわっこカレー食堂」だと思います。</p> |

|   |  |
|---|--|
| Q | 素朴な疑問なのですが、NPOは非営利なのにどこからお金が入ってくるのか（収入になるのか）気になりました。   |
| A | <p>NPOについての説明が完全に抜けていましたね。申し訳ありません。</p> <p>NPOは、「（民間）非営利組織」の略となります。</p> <p>「営利」とは、株主などから集めた資金をもとに商品やサービスなどを開発し販売して利益を得ます。その利益を株主に配当（分配）する仕組みが営利となります。</p> <p>「非営利」は、会員からの会費や一般の方からの寄付などをもとに商品やサービスを開発して販売して利益を得ます。その利益を分配せずに組織の目的のために使用するのが非営利となります。</p> <p>つまり、NPOでも企業と同様に商品やサービスを販売してお金を稼ぐことができます。これを自主事業収入と言います。それ以外に「会費」「寄付」「助成金」「補助金」「委託金」（行政などから受ける仕事は委託金になることが多々あります）などの収入源があります。</p> |