



職サークル

ギャザリング

開催報告

20240912 | 学生あり

<テーマ>

well-being 幸せな働き方とは

参加: 企業 29 社 45 名、学生 45、職サークル 17 名
合計 107 人

ファシリテーター: [平原](#)

内容(概略):

1. チェックイン: 今日の心のお天気は? 最近幸せを感じた ●●
2. ダイアログ1: 幸せ経験を語る / 何が行動・思考が幸せを得ることにつながるのか
3. ダイアログ2: 幸せに生きることを前提にした場合、働く時間、どうする?
4. チェックアウト: 本日の対話の感想 / 自分の行動に活かせる気づき

当日の模造紙(google スライド):

[ディスカッションメモです。ぜひご覧ください!](#)

運営のポイント

人生の目的って何ですか? そんな問いかけから始めた今回。人生ゲームの勝利条件は「資産が多いこと」。では、あなたの人生の目的は...? 恒例の? 名言シリーズからみんなで考えていきました。

■金持ちになっても、大したことはない。あまり幸せじゃないよ。金持ちになったからって、ポタ餅が 4 つ食べるとかってわけじゃない。どうせ 3 つしか食えないんだから——漫画家 水木しげる
■ぼくが 5 歳の時、母はこう言っていた。「幸せこそ人生に必要なこと」。学校へ行くと、将来の夢を尋ねられる。ぼく『Happy』と書いた。みんなはちゃんと質問の意味を理解しろという。だから、彼らに教えてあげたんだ。「君たちは人生をわかってない」——ジョン・レノン

そう、誰にとっても、人生の目的は「幸せになる事」ではないでしょうか。では、「幸せ」とは...?

■幸福の扉のひとつが閉じる時は、別のひとつが開きます。けれど私たちは閉じたほうばかりながめていて、こちらに向かって開かれているもうひとつの方に気付かないことが多いのです。——ヘレン・ケラー

■幸せを手に入れるんじゃない。幸せを感じることでできる心を手に入れるんじゃない——歌手 甲本ヒロト

▼古代ギリシャから続く、幸福論

古代ギリシャでの幸福論

<p>ヘドニア 快楽主義</p> <p>お金を得る おいしいものを食べる 欲しいものを手に入れる 出世する</p> <p>短期的に喜びを感じるもの。 その積み重ねが幸せという考え方</p>	<p>ユーダイモニア 幸福主義</p> <p>長期的視点で、本当にやりたいことをやる 本心に社会のために貢献する などが幸せになるのではないかと考える。</p> <p>しかし、高過な幸福であるユーダイモニアは、現代の心理学では、定量化することが難しく分析しにくい</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

参照: [幸福経営学とユーダイモニア【前野隆司 慶應義塾大学教授】 - coki](#)
Copyright © Puff Co., Ltd. All Rights Reserved. 27

ダニエル・ネトルの研究 幸せの持続期間

<p>長続きしない幸せ</p> <p>金 モノ 地位 地位財</p>	<p>長続きする幸せ</p> <p>健康、自主性、社会 への帰属意識、良質 な環境、自由、愛情 非地位財</p>
-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

参照: [「幸せ」を学んだ教員がつくる社会の姿とは【京大野村大学ウェルビーイング学部 開設に備え、前野教授に聞く】未来ユートピア \(mikkeip.co.jp\)](#)
Copyright © Puff Co., Ltd. All Rights Reserved. 28

「ユーダイモニア・非地位財の幸せ経験を共有」「どんなことが幸せにつながるの?」という議論から、well-being の考え方や前野先生の幸せの 4 因子についても学び、「well-being に生きるなら、働く時間でも幸せを感じたいよね。どうする?」という問いで二度目のダイアログ。ひとりひとりの「幸せ」に対する価値観を共有し、お互いに心を傾け合って対話したあつという間の 2 時間でした。

議論の内容は左記ディスカッションメモ(google スライド)をご覧ください。

チェックアウト: 学生(チャット共有)

- 退勤後や休日だけが幸せな時間ではなく、**自分にマッチした仕事を選べば働くことで人生を充実させることができると分かりました。自分も幸せに繋がる就職がしたいです!**
- 考え方次第で幸せの捉え方も変わる

- 人と比べない！尊敬できる人を見つけるために色々な人と話す！
- 働く中でユー・ダイモニアってあるんですね
- 幸せの価値観や社会人視点での幸せの大事な部分を知ることが出来ました！！
- 働くことが前より嫌ではなくなりました！
- 自分の働き方に対するマインドを整理できた
- 人との繋がりが働く上で、幸せを感じる上で1番大切だと感じた！！
- 就職活動ということもあり、ネガティブな気持ちを抱いてしまいがちだったものの、就職は最終的なゴールではないとあらためて理解できたように思います！
- 幸せを共有することでさらに幸せになれることに気づいた
- 働くことに対するイメージが前向きになりました！

チェックアウト:社会人(チャット共有)

- 偏桃体からストレスが出ていると思う
- 既存の人間関係を充実させつつ新しい人間関係も構築しながら睡眠をしっかりとって健康に生きられれば幸せ！！
- ひとりでも多くの笑顔を作りたいと、あらためて思いました
- 学生みなさんに”はたらくって、たのしいこともあるよ！”と、伝わったら嬉しいです！
- 幸せのアンテナ立てていきたい！
- 皆さんの意見を聞いて、色々な【幸せ】を知ることが出来ました！自分の信念を大切にしていきたいです。
- こちらから幸せを押し付けるのではなく、学生にとって何が幸せなのかを理解しそれを尊重した関わり方をしようと思えます。
- 職サークルって哲学チック。偏桃体学びました！
- 幸せになりたい！

学生アンケート抜粋:

- 大学生と違って自由も融通もきかないこともあります、少しでも働いて幸せだなあと感じられる就職がしたいと思えます。大変なこともたくさんあるとは思いますが、幸せやワクワクを少しでも感じられる就職もあるんだと驚きました。
- 企業の方々に、就活生のためのイベントだということ発言少し控えている(一歩引いている)のかなと感じる場面が少しありました。ギャザリングだからこそ、就活生に対して遠慮せず「話さないなら私が沢山話しちゃおうよ？いいの??」というくらいの感覚で話していただいてもいいのかな、と思いました！企業の方に沢山話していただきたいというわけではなく、社会人と就活生関係なく、自分らしく対話ができるといいなと思いました。
- これまでの幸せを感じる瞬間や思考性を用いて仕事選びに応用でき、これがミスマッチを防ぐことにもつながると思えました。幸せな生活を送りたいです！

- 幸せについて語り合うなんて、いつもやりたいけどウザいと思われそうでできないので、ギャザリングのおかげで実現した幸せな時間でした！
- 話し合いの部分だけではなく、話し合いの前のスライドの中にも幸せのヒントとなる有益な情報があったため、大変良かったです。
- イベントの最後に、プログラムを通して疑問に思ったことや、テーマとは関係なく疑問に思うことなど、社会人の方に質問できる時間があれば良いと感じました。
- 働くことは、思っていたよりも、本当に辛いものではないのだという気持ちです。今まではテレビやSNSなどを見ると、どうしても働くことが辛い人の意見をよく見ていました。しかし、それ以上に働くことで幸せに、人生が豊かになっている人たちの話を聞くことができ、イメージがガラッと変わりました。
- 働く時間を肯定的に捉えるか否かによって、仕事に対する取り組み方が全く異なるものになることが分かった。そのため、肯定的に捉えられる仕事を見つけ、就職したいと思うようになったから。
- 社会人の方とディスカッションができたことに大変満足しております。働くことをどう考えているのか、まだ社会に出ない学生目線ではなく、実際に働いている人の話が聞けたことが非常に参考になりました。
- 毎日つらくて行きたくないと思わない環境で働いている自分を想像すると、働くことが楽しみな気持ちが湧いてきました。

社会人アンケート抜粋:

- これは、もっと語り合いたいですね！ 一晩でも足りないかもしれません(笑)
- 初めて「職サークル ギャザリング」に参加しましたが、お話しした皆さんとても積極的に発言して様々な意見を聞くことが出来有意義な時間でした。
- 対仕事でも幸せを感じる価値観は人それぞれ。でもその違いをよく訊いて&聴いていくと、共感できるところが多々ある。だから学生や新社会人が発した言葉に反応するのではなく、その背景と本音や本質を見極める、そんな向き合い方をしたいと感じました。
- 4つの因子がどれも当てはまり、意外とwell-beingが高いと思った(笑)
- メインルームとブレイクアウトルームのどちらでも、すごくたくさんの方の幸せを感じる瞬間の共有をしてくださったおかげで、心が安らいですごく気分転換できました。特に同じ社会人から聞く仕事の中で感じた幸せは沁みます。
- 時短勤務であることを言い訳にして、仕事をセーブしていたところがありました。やりたいことをやっていないと仕事時間がもったいないことに気づきました。従業員ともしっかりと関わっていきたくと思います。

職サークルスタッフ感想コメント:

■毎日学生向けにメルマガを書いている[石河\(ハム\)](#)です。

ウェルビーイング。なんとなく聞いたことはあるけれど、えーと、福利厚生の新しい総称か何かですか？恥ずかしながら、僕がウェルビーイングという言葉に当初抱いていたイメージはそんなものでした。

「自分にとって生きる目的や、何のために働くのか」という大きな問をたてられしまうと途方もない感じなのですが、毎日無意識に呼吸をするのと同じように、1日8時間の勤務という日常が続いていく中で、無意識な自分がどうあれば幸せに働けるのか、その先の人生に繋がっていくのか、一度振り返って考えられたように思います。

人間らしく理性的にありたいと思うがために自分の感情を押し殺し続けた結果 Not ウェルビーイングな状態に陥ってしまった経験があったなと気づくことができ、自分にとっては「自分の感情をないがしろにしない」ことを大事に、仕事に向き合っていきたいという思いを発見できた気がします。

皆さんにとってのウェルビーイングな状態はどんな状態でしたでしょうか？機会があれば聞かせてください^^

お知らせ:

「幸せ」をテーマにしたギャザリングは初めての開催でした。一見働くことと直結しないテーマですが、やってみて実に面白かったです。社会人が仕事の中でちゃんとユーダイモニアな経験をしているとわかれると、「仕事面白いよ」なんて言われるよりもずっとリアルに働くことの良さが伝わったのではないのでしょうか。

そして、学生アンケート抜粋で[水色の帯を付けたコメント](#)、読んでいただけましたでしょうか。学生も、もっともっと社会人と本音で話したいと思っている！とても嬉しいコメントでした。

次回は10月17日(木)「公開GD評価体験会ワークショップ」です。学生と社会人の間にある評価に対する認識ギャップを埋めていきたいと思います。

※社会人の皆さんは、是非自社の内定者、エントリー者さんのご参加も大歓迎です。是非ご案内をお願いいたします。

※次回は対面開催はございません。

それでは、また！

職サークル企画責任者 平原葉子