

働き方に疑問を感じた時に読む本



発行 登富屋（とうふや）
@自給自足ラボ

もくじ

はじめに.....	1
第1章 仕事をするのは、何のため？.....	5
第2章 昼休みの過ごし方、どうしてますか？.....	18
第3章 仕事のモヤモヤ解消の切り札は？.....	27
第4章 定年退職という期限は何？.....	39
第5章 仕事をするのは、何のため？ その2.....	47
最後に.....	55

この本の発行主旨

この本は、私、登富屋（とうふや）が配信しているメルマガ「働き方に疑問を感じた時に読むメルマガ講座」の内容を、まとめて読むためにまとめたものです。

メルマガ講座は、7日間に渡って配信しています。その内、2日目から6日目までの5日間では、テーマを設けて、仕事に関する疑問と私なりの考えをお伝えし、メルマガ読者さんが、このメルマガをヒントにしていただいて、働き方について考えていただくためのメール返信テーマを設定していました。

この本では、主に、その5日間の内容を5章に分けて、お伝えしています。また、各章の最後に、メール返信テーマをワークとして、掲載しました。

ワークの内容は、より具体的に考えていただくために、メルマガ返信テーマを再構成した部分があります。

メルマガ読者の方に、少しでもお役に立てる情報をお届けできればという思いと、私なりに、今後、より充実した内容をお届けするために内容を整理したかったという思いで、まとめています。

この本を手にとっていただいた方が、何かを感じていただければ、嬉しく思います。

ワークの結果は、是非送ってください！

私が配信しているメルマガは、返信できる無料メルマガです。メルマガを登録されている方は、やっていただいたワークを私に送っていただければ、私なりのコメントをお返ししたいと思います。

読者さんからのメールが、私の何よりの励みになります。

あなたからのメルマガ返信をお待ちしています。

メルマガ登録ページ

<https://green-samurai.com/merumaga/>

私自身について

この本の発行者「登富屋（とうふや）」が何者なのか、自己紹介させていただきます。

現在、サラリーマンとして働いていて、朝から夕方まで、ときには夜までビルの中で仕事をしています。地方都市にマイホームを購入し、家族4人で生活しています。

内向的で、人づきあいは苦手です。大勢の友達とワイワイするより、価値観が合う数人の友達とじっくり遊ぶ方が落ち着きます。親戚が集まってガヤガヤする正月より普通の休日に家族と一緒にゆったり過ごす方が落ち着くタイプです。

現在、一定規模の組織で働いていますが、組織内での立場が変化し、仕事への関わり方も変化してきました。そして、同じ組織の中で働くことに疑問に思い、また、家族との時間をもっと大事にしたいと感じるようになりました。

組織の中で、約25年間、色々と葛藤もありながら仕事をしてきて、最終的には、50歳前にして、仕事を辞めることにしました。

こんな私だからお話できる仕事への向き合い方を、この本でお伝えできればと思っています。

第1章 仕事をするのは、何のため？

なんだ、いきなり難しい話か？と構えないでくださいね。

「働き方に疑問を感じた時に読む本」と名乗っていますので、まず、何のための仕事なのか、という話を、最初にさせていただこうと思いました。

「仕事」という言葉

仕事やそれに近い言葉の意味を広辞苑で調べてみると、

- ◆仕事⇒する事、しなければならない事。特に職業・業務を指す。
- ◆労働⇒ほねおりはたらくこと、体力を使用してはたらくこと。
- ◆勤労⇒心身を労し勤めにはげむこと。

「しなければならない」「ほねおり」「心身を労して」・・・
なんだか苦しい言葉が並んでいます。

「仕事」って、やりたくないけど、やってること？

なぜ、こんなイメージになってしまうのでしょうか？こんなイメージが一般的なんでしょうね。

「仕事」から得られるもの

仕事の一般的なイメージが苦しい感じだということは、分かりました。

では、「仕事をすると何がもらえますか？」と聞かれたら、何と答えますか？

「お金に決まってるじゃん」と言われそうです。

「お金がもらえないなら、仕事なんてしないよ」とも言われそうです。

聞くまでもない質問だと感じられると思います。

仕事をするということは、労働力を提供して、労働の対価として給料というお金を受け取る。というのが、一般的な考えだと思います。

これを端的に言い換えると、

「労働時間と引き換えにお金をもらおう」

という言い方になる気がします。

もっとストレートに言えば

「時間を売っている」

という言い方でしょうか。

ちょっと極端すぎますか？ そんな言い方しなくてもいいじゃん。と言われそうです。

でも、勤務時間が、午前8時から午後5時まで、のように決まっていることを思うと、やっぱり、時間を売っていると考えてもいいと思います。

ちなみに、勤務時間は、拘束時間ですので、自分の自由に使うことはできません。

ところで、この考え方って、この章で最初に説明した「仕事」

という言葉の辞書での定義どおり、苦しい仕事だと感じませんか？

もちろん、仕事を通じて、経験やスキルなども得られますが、それは、意識していないと得られません。労働力を提供する仕事から得られるものは、やっぱり対価としての「お金」です。

「お金」はどれだけ必要か？

苦しい思いをして、仕事して「お金」を得る。なぜ、そこまでしてお金を得る必要があるのでしょうか？

「お金がないと生活できないよ。いちいち聞くな！」と言われてそうです。そのとおり、お金は必要です。

私は、自給自足的な生活に憧れていますが、お金ゼロで生活できるとは思っていません。

野菜は、ある程度自分で作ることができます。

魚は、海で釣ることができるかもしれません。

家を自分で作る？出来るかもしれません。

できないこともたくさんあります。

スマホを作ることはできません。

通信回線は、お金を払わないと使えません。

車を作ることもできません。ガソリンも作れません。

税金も払えません。

ある程度のお金がないと、暮らしていけない社会です。でも、必要なお金の量は、人それぞれです。

月100万円使えるような余裕のある人もいます。

月5万円以下で生活できるという強者も実在すると思います。

年収に換算すると、

年収1000万円以上必要な生活

年収100万円以下で成立つ生活

随分と差があるように感じます。

差はありますが、どちらの場合でも、いやいや仕事をして、人生が楽しくないと感じている人、好きな仕事をして、生活を楽しみ、遊びのような人生を送っている人、が、いると思います。

「お金はどれだけ必要か？」

私は、「自分が楽しめる人生を送るために、必要最小限のお金」だと思います。

あればあるだけ安心できるお金ですが、必要最小限が分かれば、過剰なお金を求めなくても、楽しめる人生が送れると思っています。

「お金」と同様に大事なもの

ところで、「自分が楽しめる人生を送る」とは、どういうことでしょうか。

イヤイヤやっている仕事の時間は楽しいものではないと思います。

「人生は時間で出来ている」という言葉を聞いたことがある方もいるかもしれません。死んでしまえば、そこで時間が止まって、人生が終わることを考えると、人生は時間そのものだと捉えることができます。

イヤイヤ過ごす時間を減らして、楽しいと思う時間を少しでも増やすことが、人生を楽しむことになると思います。

時間は、お金と同様に大事なものです。

お金を得るための仕事がイヤイヤであれば、その時間を少しでも短くして、自分の時間を少しでも増やしていく方へ考えてみませんか？

仕事時間と自分時間のバランスを考えてみましょう。

ちなみに、自分が楽しいと思う時間を少しでも多くするためには、「必要最小限のお金」の額が少ないほうが有利です。

自分の時間をしっかり確保するためには、必要最小限のお金にしっかり向き合うことがスタートだと思います。

(お金の不安をなくすための話は、第3章の中でお伝えします)

仕事の時間が楽しめれば最強

ここまでの話は、仕事が嫌なもの、という前提で話してきました。

このメールの冒頭でお伝えした、「仕事」という言葉の定義どおりの苦しい仕事(=やりたくないけど、やっている仕事)は、少ないほうがいいですね。

でも、仕事の時間が楽しいものであれば、最強だと思いませんか？楽しく仕事をするためには、色々な方法があると思います。

- ◆今の仕事の中で、楽しい部分を見つけていく。
- ◆仕事の中の嫌な時間が少なくなるように行動する。
- ◆今の仕事では、楽しめなくなったから、フリーランスになって、好きなことを仕事にする。 などなど。

今の仕事の状況にあった方法があると思います。

私が配信しているメルマガ「働き方に疑問を感じた時に読むメルマガ講座」の登録特典として、「仕事の葛藤」という小冊子をお渡ししています。この小冊子の中では、仕事の中のモヤモヤを解消するための考え方をお伝えしています。

仕事を楽しくするためには、まず、仕事のモヤモヤを解消することからスタートしてもいいと思います。

人生の大事な時間を使う仕事です。嫌な思いをする仕事時間でなく、楽しい思いをする仕事時間を少しでも増やしていく。

そのために、今の仕事にしっかり向き合って、考えてみてはどうでしょう？

ここで、私がどうやって仕事を楽しいものにしようと考えているか、お伝えします。

私は、新卒採用で公務員になり、約25年間、仕事をしてきました。

その中で、嫌な仕事のモヤモヤは、解消するように考え方を工夫する。得意なパソコン関連の知識を使って、大幅なコスト削減に没頭する。というように、仕事を楽しくすることもたくさんしてきました。

ですが、限られた人生の時間なので、一つの仕事しか経験したことがない、というのでは、もったいないと感じるようになりました。残りの人生の時間を使って、違う仕事の楽しみ方に挑戦してみたくなり、2025年3月に退職することにしました。

こんな、私の考え方も、参考にしていただければ、嬉しく思います！

※私の経歴を詳しく、読みたいと思っていただいた方は、ホームページで紹介しているプロフィールをご覧くださいと思います。

<https://green-samurai.com/profile/>

ワーク1 『今の仕事の嫌な部分は何%？』

この章では、仕事とお金と時間の話をしました。

仕事時間と自分時間のバランスを考えよう。仕事時間が楽しいものになれば最強！という話でした。

仕事時間を楽しいものにするためには、今の仕事の嫌な部分を減らしていくと、楽しい時間が増えていくと思います。

ということで、ワークのテーマは、

『今の仕事の嫌な部分は何%？』です。

例えば、

◆嫌な部分なんて0%だけ！100%楽しい！

この仕事を続けることしか考えられない！

◆嫌な部分は50%。半々かな。

嫌な部分を減らしたら、仕事が楽しくなるかもなー。

◆嫌が100%。もう辞めたい。すぐ辞めたい。

致命的な嫌な部分があるんだよ。

こんな感じで、感覚的に数字にしてみましよう。

そして、嫌の%の中の、何が大きな割合を占めているか、考えてみて、それを、どうしたいのか、考えてみると、何かのヒントになると思います。

第2章 昼休みの過ごし方、どうしてますか？

会社員、公務員など、サラリーマンをしているほとんどの人がお昼時に過ごす「昼休み」の時間。正午前後に1時間、という方が多いと思います。

ここでは、昼休みという時間の過ごし方について考えてみます。きっと、たった1時間の昼休みが大切な時間だと感じていただけたと思います。

昼休みにありがちな悩み

「昼ご飯を食べて休憩する」というのが昼休みの目的だと思います。でも、その過ごし方に迷いがある方もいると思います。

例えば、

- ◆昼ご飯をさっさと食べた後の時間を持て余してしまう。
- ◆過ごす場所もなく、孤独な感じがする。
- ◆一人で過ごしたいけど、同僚のランチの誘いを断れない。

などなど

昼休み 1 時間の過ごし方は、ちょっとした悩みを生んでいる
かもしれません。

昼休みの過ごし方色々

昼休みの過ごし方は、人それぞれだと思います。

こんな過ごし方があるだろうな、と思う事例を挙げてみます。
ご自身の過ごし方に当てはまる部分があると思います。

- ◆ 休憩室で同僚と一緒に弁当を食べて、そのまま、世間話をして過ごす。
- ◆ 同僚と外食に出掛けて、食事が終わったらしばらく話をして職場に帰ってくると、だいたい昼休みが終わる時間。
- ◆ 昼ご飯を食べながら、スマホのニュースを何となく眺めている。
- ◆ 弁当を短時間で食べて、直ぐにウォーキングに出かける。
- ◆ 昼ご飯を食べ終わったら、机で仮眠をとる。
- ◆ パンを食べながら仕事を続け、食べ終わっても仕事を続ける。
- ◆ 昼ご飯を食べ終わったら、一人で本を読んでいる。

どのような過ごし方をすべきだ。ということではないです。

まず、今までの過ごし方を、思い返してみてください。ずっと同じ過ごし方ではないと思います。

自分の昼休みの過ごし方が再認識できると思います。これだけでも、これからの昼休みの過ごし方のヒントになると思います。

昼休みの長さは、たった1時間だけど・・・

昼休みの時間の長さは、多くの方は1時間 = 60分です。いちいち言わなくてもいいですね。

その1時間が、どのくらい大事な時間なのかを、考えてみようと思います。

- ◆ 1日の睡眠時間を7時間とすれば、起きている時間17時間
- ◆ お風呂、歯磨き、家事、通勤など、作業に費やしている時間を4時間とすれば、残りの時間は、12時間
- ◆ 労働時間を8時間とすれば、残りの時間は、4時間
- ◆ 1日のうち、自由に使える時間は4時間 = 「自分時間」です。
- ◆ その中に昼休みも含まれるので、自分時間の25%は昼休み

数字遊びかもしれませんが、数字であるだけに間違いではないと思います。

この昼休み1時間は、貴重な自分の時間だと思つと、意識して過ごそうという気持ちになりませんか？私は、貴重な時間を感じてしまいます。

昼休みの過ごし方を考えてみましょう！

自分の貴重な時間だと思いながら、過ごし方を考えてみると、ただのランチ休憩の時間ではなく、自分のための時間の使い方になると思います。

参考になるかもしれませんが、私自身のこれまでの昼休みの過ごし方を思い返してみます。

◆有意義だったと思う過ごし方

- ・ 昼休みが始まると同時に外に出て、近場の食堂で軽い昼食を食べて、そのままウォーキングをする。ウォーキング中は、オーディブルで本を聴くか、ポッドキャストで好きな番組を聴

く。

- 気の合う同僚と、ランチに出かけて、仕事のことも含めた雑談をしながら、昼食をとる。
- 昼食を食べながら、スマホで見たい映画を見ながら過ごす。
- 弁当を10分ぐらいでササッと食べて、本を読んだり、ブログ記事を書く時間を40分ぐらい作り、10分程度の仮眠をとる。

◆有意義でなかったと思う過ごし方

- そんなに気が合うわけでもない同僚と、職場の食堂で昼ご飯を食べて、職場に戻ってからも、そのまま雑談をする。
- 職場の中で昼食をとって、そのまま雑談が続き、なんとなく席を外しにくくて、昼休みが終わる。
- 仕事が忙しすぎて、おにぎりをかじりながら仕事をし続ける日々が続く。

私の場合の、有意義だった過ごし方と、そうではない過ごし方を比較してみると、

◇自分のしたいことをして過ごす昼休みは有意義だと感じる。

◇外部に流される昼休みは有意義でないと感じる。

という共通点が見えてきました。

この共通点が、昼休みの時間を有意義に使うためのポイントだと思います。

また、昼休みだけでなく、生活の中のちょっとした1時間を、上手く使うコツになると思います。

昼休みで人生を変えるために

「人生」なんて、大げさに感じますよね。でも真面目にそう思います。

昼休みは、自分の自由時間の25%もあります。貴重な時間です。一日24時間の $1/24$ （≒4%）ではありません。

ちょっと大げさですが、自由時間の25%の時間の使い方をどう過ごすかで、人生が変わるかもしれません。

しつこいようですが、どんな過ごし方が正解というわけではありません。

でも、無意識にダラダラと過ごす時間にならないように、意識的に使い方を考えてみると、少なくとも充実感が高まると思います。

無意識な、時間つぶしの昼休みから、
意識的な、時間使いの昼休みへ

と、考えてみてはどうでしょうか？

自分の自由時間の25%を、無意識に、なんとなくで過ごしてしまうのと、意識して、自分の時間として過ごすのでは、人生が変わると思いませんか？

ワーク2 『有意義だと感じた昼休み、モヤモヤ感じた昼休み』

この章では、昼休みの過ごし方の話をしました。

過去の昼休みに使い方を思い返せば、共通点が見えてくる。

その共通点が、昼休みの時間を有意義に使うためのポイント。

自分の自由時間の25%を占める昼休みを、意識的に自分時間として使おう！

という話でした。

昼休みのような、ちょっとした1時間を有意義に使うためには、これまでの昼休みに過ごし方を整理してみると、ヒントが見えてくると思います。

ということで、ワークのテーマは、

『有意義だと感じた昼休み、モヤモヤ感じた昼休み、を書き出そう』です。

例えば、モヤモヤ感じる昼休みだと、

- ・同僚のランチに誘われて、グチを聞かされた。

時間もお金も無駄に感じる。気持ちまで落ち込む。

あー、モヤモヤする！

- ・ 昼食後に職場にいると雑談に巻き込まれるから、他の場所で一人になりたいけど、場所がない。居場所がないなー。モヤモヤ・・・
- ・ 毎日毎日忙しすぎて、デスクでパンを食べるだけ。しかも、仕事しながら、かじりつく。休憩ぐらいさせてくれ！モヤモヤ、イライラ

こんな感じで、どんな状況で、どう思ったか、文字にしてみましよう。そして、有意義だと感じた昼休みも文字にしてみましよう。それぞれに、何か共通点が見えてくると思います。

この共通点が、昼休みは、もちろん、それ以外の時間を有意義にするためのヒントになると思います。

共通点を意識して、昼休みを過ごしてみてもはどうでしょうか。思った通りに出来るか、出来ないかは、別にして、共通点を意識して、昼休みを過ごしてみてもはどうでしょうか。

出来なかったとしても、悔やむ必要はなく、意識しているだけでも、少しずつ、変化があらわれると思います。

第3章 仕事のモヤモヤ解消の切り札は？

私が配信しているメルマガ「働き方に疑問を感じた時に読むメルマガ講座」の登録特典として、「仕事の葛藤」という小冊子をお渡ししています。この小冊子の中では、仕事の中のモヤモヤを解消するための考え方をお伝えしています。

この小冊子の中でお伝えしているのは、「あきらめると楽になる」という考え方です。そして、この章では、あきらめると楽になるの切り札の考え方は、何かということをお伝えしたいと思います。

仕事の葛藤は、あきらめると楽になる

最初に、小冊子の概要だけお伝えします。

この小冊子は、私がサラリーマンとして25年間勤めてきた経験をもとに、仕事上のモヤモヤやストレス等による葛藤に、どのように対応してきたか、という心の持ち方ノウハウのようなものをまとめた小冊子です。

組織の中で仕事をするということは、他人と一緒に仕事をする事です。その他人と価値観が合致することは滅多にありません。価値観の合わない他人と一緒に仕事をする事で、自分の思い通りの仕事ができない、自分の成果を評価してもらえない、ということが起こります。

価値観が合わない人との仕事の中でも、仕事のモチベーションを保ち続けるためには、「あきらめる」ことが重要だと感じています。

自分ではどうにもならない現実を「あきらかに」して、自分にとって価値が低いことを「諦め」ることで、自分の価値観と自分の時間を大事にすることができると思っています。

小冊子では、私が経験した仕事上の葛藤をどうあきらめたのか、という経験を3つご紹介しながら、「あきらめる」という考え方をお伝えしています。

ご興味を持っていただいた方は、是非、メルマガに登録して、読んでいただきたいと思います。

<https://green-samurai.com/merumaga/>

この章では、この「あきらめる」という心境になりやすくなるための、考え方を整理しています。

仕事に依存していると、あきらめにくい

何かをあきらめるときに、あきらめ難いと感じるのは、そのことに依存心や執着心があるからだと思います。

今の仕事を面白いと感じていないのに、その仕事に依存してしまうのは、なぜでしょう？

これは、「お金をもらうための仕事」だからだと思います。

- この仕事がなくなるとお金をもらえない、
- 仕事を変えたら、収入が減ってしまう、
- この仕事をまだまだ長く続けたいといけな、
- 気の合わない同僚でも、嫌われて
- 仕事し難い状況になりたくない、
- どうせなら、この組織の中で評価されたい、

仕事との関係性が、こんな感じになると、仕事上で起きたトラブルの中で、あきらめたほうが良いことに、あきらめ切れない、という気持ちになってしまうのではないかと思います。

逆に、仕事への依存心が低ければ、

- ・ この仕事がなくなってもどうにかなる、
- ・ 仕事を変えて、収入が低くなっても大丈夫、
- ・ この仕事を、ずっと続ける必要はない、
- ・ 気の合わない同僚に嫌われても、かまわない、
- ・ この組織の中で評価されなくてもかまわない、

仕事との関係性が、このようなドライな状況なら、仕事上のトラブルに向き合ったときに、あきらめがしやすくなると感じませんか？

仕事への依存度を下げるためには、お金への不安を少なくしていくことが、切り札になります。

極端に言えば、自給自足に近い生活ができれば、仕事がどうなっても大丈夫だと思えるのではないのでしょうか？

だから、私は、「自給自足」という考え方が好きです。少しでも自給自足率を上げたいと思っています。

お金への不安を少なくするためには、

お金の不安って、そもそも何でしょうか？

- ・ 生活が成り立つだけの収入がなくなることの不安
- ・ 貯蓄が少なくて、病気やケガ、子供の教育費への備えが心配

という、収入や貯蓄の、多い少ないが、直接的な不安の原因でしょうか？

例えば、収入や貯蓄を増やすために、本業以外の投資でお金を増やしたとして、お金の不安は解消されるのでしょうか？

もっと極端な例として、宝くじが当たったからと言って、さっさと仕事を辞めてもいいと思うのでしょうか？

ちなみに、私は、宝くじが当たったという理由だけで、今の仕事を辞めようとは思いません。宝くじでもらったお金がなるべく減らないように、働き続けると思います。

私は、このような投資や宝くじは、甘い話だと思っています。「投資の成功率」でググってみると、甘い話ではないことはすぐ分かると思います。誰でも成功するものではないのが投資です。

私が考える、お金の不安を下げる方法は、支出を見直すことです。節約ですね。

支出の見直しは、成功率で言えば、100%です。見直した額の大小は、あると思いますが、確実です。

極端ですが、生活にお金がかからないとしたら、お金の不安はなくなると思いませんか？

お金の不安がなければ、仕事への依存心は、なくなると思いませんか？

上の方でも書きましたが、自給自足的な暮らしができれば、仕事依存は、しなくて大丈夫だと思います。

現代社会で、支出0の生活は、ほぼ無理ですが、支出の見直しは、確実に効果を生みます。やり方によっては、投資以上の効果だと思います。

お金の不安を低くする近道は、支出の見直しです。

どうやって支出を見直す？

支出の節約ノウハウは、ちまたに情報が溢れています。ネットで検索すればいくらでも情報があります。自分のやりやすい方法で節約するのが、続けるコツだと思います。

これで話が終わっては、なんですから、私なりの方法をお話します。

私の節約は、3ステップです。

- 1 貯蓄額を調べる
- 2 家計簿をつける
- 3 将来計画を作る

そのあとは、1～3のチェックを繰り返します。

もう少し具体的にお話ししますね。

1 貯蓄額を調べる

これは、簡単です。通帳の金額を確認すれば、それが自分が持っている貯蓄額です。

もし、土地や建物を所有していれば、それも金額に換算すると、将来計画を作るときに役立ちます。土地建物は、売却すればお金になるので、将来計画を考えるときに、「生活に困れば、土地建物は売ればいい」という手段まで選択肢に入ります。

2 家計簿をつける

どこまで細かく家計簿をつけるかは、自分に合ったやり方が良いと思います。

私の場合は、エクセルで食費や光熱費などを分類して入力して、月々の集計をしています。また、週ごとに、節約目標とのずれを確認しています。

3 将来計画を作る

家計簿から、今の生活レベルが分かります。今の生活レベルから、何を節約するのか目標を立てやすくなります。

その目標額で生活するとすれば、今の貯蓄額から、どのようなペースでお金が減っていくのか、最小限収入を得るためには、月幾らの収入が必要か、などの将来計画を作ることができます。

私は、この将来計画を作って、家族と共有して、節約目標を毎週確認しています。実際に、食費は、30～40%減ったと思います。何気ない外食が減りました。

この将来計画を自分で、しっかり考えることが、お金の不安を低くすることに繋がります。

金融機関の専門家に作ってもらっても、自分ではほとんど理解できません。老後2000万円必要などの一般論の数字だけを目安にしても、自分に当てはまるとは限りません。

家族の年齢、親の年齢、子供の入学卒業の時期、自分の資産額、生活費のレベル、保険加入をどうするか、仕事をいつまで続けるか、など、現実的な将来計画は、自分の手で作るしかありません。

私は、この将来計画まで作って、お金の不安を軽くした上で、仕事を辞めることにしました。決して、宝くじが当たったわけではないし、多額の資産を相続したわけでもないし、投資に成功して1億円ためた訳でもないです。

現状を把握して、節約を考えて、今後の計画を考えてみたら、今の仕事に依存せずに、新しい仕事に挑戦してもいいんじゃないかと思えました。

お金の依存しなくても生きていけるという現実感を持つことが、何よりも確実にお金への依存心を下げることにつながる。と感じています。

ワーク3

この章では、仕事のモヤモヤ解消の切り札の話をしました。

お金の不安を解消すれば、仕事への依存心が下がっていく。

お金の不安を解消するためには、自分でつくる将来計画が大事。

という話でした。

お金の何に不安を感じているのかを明確にしてから、家計簿をつけて将来計画を考えれば、ポイントが明確になります。

例えば、住宅ローンのことが心配ならば、返済期間はあと何年か、借り換えは出来ないか、など色々な選択肢を考えることになります。

ということで、ワークのテーマは、

『あなたが感じるお金の不安』です。

例えば、

- ・住宅ローンが、まだまだ残ってる。

返済が終わるまでは安心できないな。

- ・子供には、お金を気にせずに学校に行かせてやりたい。

でも、教育費に幾らかかるのか想像できない・・・。

- ・老後のために、いったい幾ら必要なんだ。

必要な金額をためておく自信がなくて不安。

こんな感じで、漠然とした状況でも、不安に思うことを書き出してみましよう。

そして、是非、家計簿をつけてみましよう。すでに家計簿をつけているなら、節約目標を考えてみましよう。

自分で考えた将来計画は、自分なりの現実感を持つことができます。人に作ったもらったものとは、格段に違います。この現実感が、お金への依存心を下げることに繋がると思います。

第4章 定年退職という期限は何？

会社員や公務員など、組織に所属して働いている方には、ほぼ必ず定年退職という、組織に決められた期限があります。

定年退職という区切りで、その仕事が好きだろうが嫌いだろうが、その組織での仕事は終わり。ということになります。

そして、多くの人が定年退職まで勤め上げます。

この章では、この定年退職という期限について、考えてみます。

定年退職年齢は、何歳？

定年退職と言えば、60歳が常識だと思っていました。

そもそも昔は、定年退職は、55歳でした。それが60歳になり、60歳で引退が当然だと思っていました。しかし、今では、65歳定年が、当たり前になりました。

さらに、70歳定年という動きもあります。

私は、子供の頃から、「60歳で定年退職したら、年金で悠々

自適に暮らす」という安穩とした夢がありました。なので、この定年退職年齢が先延ばしになる。さらに年金受給開始年齢も先延ばしになる。という状況は、絶望です。

「健康な限り働き続けたい」という超ポジティブな意見がテレビでは取り上げられますが、本当にみんなそう思ってるの？と疑ってしまいます。

私は完全に逆です。元気なうちに、仕事をやめて、しがらみのない生活がしたいです。

「定年退職年齢は、何歳？」と聞かれれば、
「今は65歳です。70歳になる日も近いと思います」
と、すました顔して答えると思いますが、本心では、
「どんなに遅くとも60歳にして欲しいです。先延ばしなんて勘弁してほしいです。」と答えます。

定年退職までいないとダメ？

ちょっと真面目な話ですが、

日本は、今から人口がどんどん減っていくことは、ほぼ確実です。人口が減るだけなら、まだ良いのですが、生産年齢人口（15～64歳）＝社会の中の労働力が、大きく減っていきます。2020年と比較して、40年後には、約40%減るという予測です。

労働力が40%も減るということは、いったいどんな社会になっているのか想像ができません。

定年退職なんてどうなるか分かったもんじゃありません。既に、法律では、70歳までの就業機会確保が企業の努力義務になっています。いつかは、定年なんてなくなるかもしれません。

なんか、不安を煽るような内容になりましたが、要は、定年退職の年齢なんて、社会の都合で、変わっていきますよ。ということです。

いつまで、今の仕事を続けるのかは、人それぞれです。

- ◆ 仕事に充実感を感じているならば、定年退職後も会社に残って、仕事を続けてもいいと思います。
- ◆ そんなに面白いと感じなくても、定年までは、今の仕事を続けると決めて、同時に定年後の生き方に向けた準備を進めるのもいいと思います。
- ◆ 定年前でも退職して、挑戦したい仕事にチャレンジするのもいいと思います。

色々な選択肢があります。

転職や起業する人が多くなっているとは言え、ほとんどの人が、定年退職まで、勤め上げるのが、今はまだ標準的です。

でも、社会の都合で決められた年齢まで、勤め上げるのではなく、自分に都合のよいタイミングで退職を決めるという考えの方が、私は、しっくりきます。

この本の「はじめに」にも書きましたが、私は、50歳前で途

中退職することになっています。

この本を書いている時点では、あと数カ月で退職です。定年退職は、65歳なので、それよりも15年以上早く辞めることにしました。

仕事への関わり方、家族の状況、自分にあった働き方を考えて、このタイミングが良いと感じました。辞める決断の前には、前の章でもお伝えした「お金の不安」を解消するための将来計画を作って、家族と話してから決めました。

「定年退職までいないとダメ？」の私の答えは、「当然、いいえ」です。

定年退職というのは、社会や組織の都合で決められた年齢です。自分の人生なので、自分の都合の良いときに退職すればよいと思います。

この本を読んでいただく方も、ご自身の気持ちとして、今の仕事を退職するタイミングを考えてみてはどうでしょうか？

早く辞めることをお勧めしている訳ではないですよ。自分の都合の良いタイミングを、まずは、考えてみましょう。ということです。

ワーク4 『今の仕事を何歳まで続けたいですか？』

この章では、定年退職という、組織に決められた期限についてお伝えしました。

定年退職は、だんだん延長されていく。

その年齢は、社会の都合や組織の都合で決められるもの。

自分都合で決めたタイミングではない。

という話でした。

自分都合で決めるタイミングを考えれば、より充実した仕事に向き合えると思います。

ということで、ワークのテーマは、

『今の仕事を何歳まで続けたいですか？』です。

例えば、

- ・ 安定した仕事が一番安心だから、65歳の定年まで、しっかり勤め上げたい。
- ・ 役職定年の区切りまでは、今の仕事をしたいから、定年は65歳だけど、60歳で辞めたい。

- ・ 今の仕事で面白いことが見つからない。やめれるならすぐ辞めたい。

まずは、自分の気持ちで、今の仕事をいつまで続けたいのか考えてみましょう。

「ローンがあるから、〇歳までは、今の仕事辞めれないなー」という、お金の事情で、不本意だけど〇歳まで、ではなく、「・・・だから、〇歳までは、今の仕事をしたい」という、今の仕事をどう感じているか、を考えてみましょう。

そして、第3章でお伝えしたように、お子さんの卒業時期、家のローンの返済時期のような、お金の不安に向き合って、将来計画を考えてみると、今の仕事をいつまで続けるのか、タイミングが見えてくると思います。

本当に辞めるかどうかは、別として、目安のタイミングが分かれば、仕事に向き合う気持ちが楽になると思います。

第5章 仕事をするのは、何のため？ その2

第1章も「仕事をするのは、何のため？」というテーマでした。そこでは、

- ・ 一般的には、仕事をするのはお金のため。時間を売ってお金をもらっている。
- ・ 人生は時間で出来ているから、自分の時間も大事。
- ・ 仕事時間と自分時間のバランスを考えよう。
- ・ 仕事時間が楽しいものになれば最強！

という話でした。

この5章のテーマも同じく「仕事をするのは、何のため？」です。お金でも、時間でもない、仕事をすることの価値について考えてみます。

仕事姿を見ている人がいる

人の仕事をしている姿を見たことがありますか？

テレビやネットを通じて、色々な仕事をする人たちを目にす

ることがあると思います。

そういう、遠い人の姿を見て、憧れることがあると思います。でも、身近で見ている訳ではないので、実感が無いと思います。

一方で、身近な人の働く姿を見たら、そうではないと思います。自分の親が働く姿を見て、どう思いましたか？何も思わないことは、ないと思います。

例えば、

私の父は、勤める会社が解散したため、一時期、自営業をしましたが、その後、遠方での仕事が見つかり、引越しを繰り返しながら仕事を続けました。

会社がなくなるということは、大変なことだと感じました。でも、どんな境遇でも、仕事は探せばどうにかなると思わせてくれました。

その当時、親の働く姿を見ようと意識していたわけではありませんが、思い返すと、このように感じます。自然と目に入って、

何かを感じているということだと思います。

子供に見られている自分の仕事姿

子供は、親の仕事姿を見ています。同時に、仕事する姿勢を通じて、親の価値観も感じていると思います。

「仕事をするのは、何のため？」に対する、この章での私の答えは、「自分の価値観を表すため」です。

私がこのように考えるのは、なぜなのかを少しお話ししますね。

◆仕事に対する一般的な価値観

よくある、仕事に就くときの価値観として、

- ・ きちんと給料をもらえる職業に就いた方が良い
- ・ そうすれば、安心して生活ができる。

- ・ そうなるためには、きちんと学校に行って、良い成績をおさめる。
 - ・ 良い高校、良い大学に行って、就職に有利な条件を整える。
- こんなステップで就職するというルートです。

私自身も、ほぼこの考え方のルートを歩んできました。

- ・ 地方の国立大学の大学院をきちんと卒業して、
- ・ 安定した公務員になり、
- ・ 年齢とともに順調に収入が増えて、
- ・ 安定した生活が送れています。

余程の贅沢をしなければ、お金に困ることはありません。

◆子供への影響

私は、あまり疑いもなくこのようなルートを歩みましたが、私の子供は違いました。

私の子供は、学校というところに馴染めませんでした。決められた勉強をすることに、疑問と苦痛を感じて、学校に行かない時期もありました。

それでも、スマホを使って、SNS 上で色々と発信して、まだ学生ですが、色々なお得情報をゲットして、家計を助けてくれています。

学校に行かなかったことを恥じる様子もなく、明るく生活しています。

「学校は、一日中机に向かって、役に立たない勉強をしている」と言います。(ちょっと極端ですが^^;)

私自身も、これからの時代に、画一的に学校に行くという仕組みが、本当に必要なんだろうか、という疑問が大きくなってきました。

同時に、私自身が、きちんと学校に行って、きちんと公務員をして、きちんと出世して、世間的にきちんとした人間とみられる生き方をしている。という、「きちんと人生」が、子供にとって、良い影響を与えるのだろうかという疑問がわきました。

世間的な「きちんと人生」でなくても、楽しく生きていける世の中だということを知ってほしいと思うようになりました。

◆仕事への価値観の変化

私自身、公務員という職業柄、自分と価値観の合わない人とも、表面的にきちんと付き合っていくことが求められて、それを窮屈に感じてきました。そのような仕事を過ごすことから離れたいと思っていました。

子供たちに対しては、きちんとした公務員らしく、嫌な相手でも我慢して付き合っている、世間体を気にして自分の言動を制限している。そんな姿は見せたくないと思いました。

今の仕事が嫌でも、お金の為に我慢しなくてはいけない、という姿は見せたくないとも思いました。

そんな苦しい生き方を見本にしてほしくないと思うようになりました。

一番身近な人間として、世間的な「きちんと」から外れても、楽しく生きていけるよ、という姿を見せることが、安定した収入を得る事よりも価値ある事じゃないかと思うようになりました。

こんな大事なことを気付かせてくれた子供に、「ありがとう」と言いたいと思っています。

◆自分の価値観を大事にするために

このような価値観の変化もあり、公務員という、世間的にきちんとした仕事は、私にとっては、窮屈なので、辞めることにしました。

ここまでが、私の話です。

この本を読んでいただいた方にも、今の仕事と自分の価値観があっているのか、考えてみて欲しいと思います。くれぐれも、早く辞めることをお勧めしている訳ではないですよ。我慢ばかりの仕事になっていないか、考えてみよう。ということです。

ワーク5 『今の仕事の楽しいところを家族に説明する』

この章では、仕事することの価値について、改めて考えてみました。「お金を得るため」でもなく、「自分の時間を大切に使う」でもなく、「自分の価値観を表すため」という価値です。

自分の価値観にあった仕事をしていれば、その仕事姿は、きっと、周囲から見ても、輝いて見えるのではないかと思います。ということで、ワークのテーマは、『今の仕事の楽しいところを家族に説明する』です。

家族に「この仕事の・・・が楽しいんだよ」と自信をもって言える部分を探してみてください。嫌な部分も思い当たったら、それも書き出してみるといいと思います。

今の仕事が自分の価値観にあっているか、確認できると思います。

私も、まだ「楽しい仕事」を目指している道半ばです。

表面的でなく、ウソをつかずに、自信をもって「楽しい仕事」だと言える仕事に、一緒に近づきましょう！

最後に

最後まで、この本を読んでいただきありがとうございます。

「はじめに」にも書きましたが、この本は、私が発行しているメルマガの内容を再構成したものです。特に、ワークの部分を再構成しています。

皆さんが、この本のワークをしていただくことで、「楽しい仕事」に近づくことができれば、何よりと思います。

是非、やっていただいたワークを、私までメールで送っていただきたいと思います。

自分だけで考えるよりも、誰かとやり取りする方が、確実に「楽しい仕事」への道のりが見えてくると思います。

その誰かは、職場の同僚のように、素性の知れている仲ではなく、顔も名前も知らないけど、同じようなことを考えている人間の方が、話しやすいのではないのでしょうか？

私が配信しているメルマガは、返信できる無料メルマガです。
メルマガ登録をして、やっていただいたワークを私に送っていただければ、私なりのコメントをお返ししたいと思います。読者さんからのメールが、私の何よりの励みになります。
それでは、あなたからのメルマガ返信をお待ちしています。

メルマガ登録ページ

<https://green-samurai.com/merumaga/>