

## はじめに

私は現在、企業研修講師として人材育成に携わらせて頂いています。特に管理者の人的成長を目的とした育成や、一人一人が成長していくチームビルディングに関わってまいりました。ビジネスマンが人として成長するにあたり、抱える問題は二つあります。一つは、自分より会社を優先してしまう問題です。本当の自分の感情を殺して知らず知らずに我慢している状態にある事です。これは多くのメンタルヘルス問題を引き起こす原因になっています。もう一つの問題は、無意識に選択している自分の行動や判断が他者との関係をこじらせていることに気づかないことです。人は皆それぞれの価値観を持って生きています。頭ではわかっているけどストレスやプレッシャーがかかるビジネスの世界では、視野が狭くなり相手を柔軟に受け入れられなくなっていく。「私が正しい」「こうあるべきだ」が横行して価値観のぶつかり合いが起きてしまうのです。ハラスメントをはじめ、社内調整にまで人間関係の問題が及べば、直接利益に支障が出る問題になります。これは企業にとって成長を阻む大きな問題です。どちらの問題も「自分は何者なのか」を謙虚に深く知ることが本当に重要なだと教えてくれます。無意識の自分を意識化することの重要性を感じずにいられません。ここ最近ではこの「無意識の自分を知る」ことの重要性をますます感じている分野が『キャリアデザイン』です。

四、五十代のミドル世代の方々のご要望を受け、『自分を知ることで始めるキャリアデザイン』に携わらせていただきました。スタート時は、「リタイア後に何をしたらよいか」、「リタイア後に自分に合っている人生の過ごし方は何なのか」と不安なく老後が過ごせるための悩みがほとんどでした。ここ三年はそれが少し変わってきています。ミドル世代が持つ特有の憂鬱さ（中年期に誰もが感じる心理学的なもの）から抜け出せず、モチベーションが上がらない、保てないという悩みに変化してきました。年功序列制度もなくなり、経年と共に役職が上がるという恩恵も受けられるわけでもなくなりました。

管理職も経験せず、一課員として定年を迎える自分が見えてしまうと「何を軸に働くのか」、「そもそも、この働き方でいいのか」といった働く意欲が見えなくなっている方のご相談も多くなりました。低下していく意欲とは裏腹にローンや子供の教育費などますます増加していきます。家族の変化や、親の介護など現実的な未来への不安もあります。一つの不安が次々と不安を膨らませ、「自分は何もできないのではないか」、「今更何か始めても無理だ」という無力感に襲われています。最近、三十代後半から中年期の憂鬱を感じ始める人も多くなり、人生のデザインを模索し、本当に自分に向いていることは何なのか、と仕事をする意味から考え始める人が増えてきています。転職するには三十五歳くらいまでという世相も反映されているかもしれません。現在では人材不足、若年層の離職率の高さも重なって、四十歳を過ぎても有効な転職が可能になってきていますので、余力のあるうちに生き方を整えようと思う人も増えてくるようです。特に変化が見られるのは男性だけではなく女性のご相談が増えてきたことです。女性の社会進出と共に働く環境も整い始め、育休や時短勤務などを使いながらキャリアを築いていける可能性も開かれてきたからです。しかし、本当の意味での男女格差がなくなっていない現実の職場環境に不安を抱く人もいます。若年層の男性たちは、その女性たちと協働することで、育児や家庭生活を含めたワークライフバランスを考慮した人生設計を立てることが一般的になってきています。男性も女性も仕事で頑張っている、でも、未来を予測すると不安な気分になり、何とも言えないあきらめ感が押し寄せてきてしまうようです。そんな三十代後半からの悩みや迷いを例にとりながらご自身の内面について考え整理していく参考にさせていただけたらと思っております。「無意識の自分を知る」手助けとして、「エニアグラム」という人間の性格タイプ論を用います。人生において多くの時間を費やす「働く」時間を自分らしく、また人として成長するために意識することを教えてください。自分を深く認識して今後について考えるヒントにさせていただけたらと存じます。

横山 恵