

## 第2回

わたしの生き方セミナー

いつまでも自分らしく～終活2021

# これからの コミュニケーション

(過去を整理して  
未来に生きよう)

株式会社 ヒューマンタイド  
代表取締役／キャリアコンサルタント  
西田郁子





## 自己紹介

株式会社ヒューマнтаイド キャリアコンサルタント 西田 郁子

**前：札幌国際大学講師 北海道ビジネス専門学校（ビジネスマナー・秘書実務・コミュニケーション）  
学校法人酪農学園大学（就職アドバイザー・就職対策セミナー）**

石狩市役所（ふるさと100ワーク）就労相談員 / 札幌市厚別区役所 生活保護者対象就労支援

民間企業：厚生労働省・北海道委託事業 若年者セミナー、再就職者支援他でキャリア講師及カウンセリングでのマッチング

【研修歴】筑波大学職員向/ダイバーシティ研修「職場でストレスをなくす自分づくり」「子供と一緒に育ちませんか」その他

【研修内容】 新人・管理職 クレーム マナー コミュニケーション ストレス対策、対人関係 子育てのストレス解消他

【イベント企画・制作】

地元出身アーティストライブ/地域のお祭り等各種イベント企画・ラジオ番組制作/CD制作（対人関係の心理学）観光ガイドマップ

北欧紀行文・ビジネスマナーテキスト制作

### 【活動】

札幌市にて：市民自治条例策定委員・都市計画審議会委員・下水道審議会委員・都市交通審議会委員・都市圏交通策定委員・みちの策定委員・冬道策定委員・福祉政策委員・下水道ネーミング委員・観光ご意見委員・農業委員・食改善推進委員・豊平消防団・男女フェスティバル実行委員・子供フェスティバル支援・幌西10分区町内会総務副部長・動物愛護推進員

北海道にて：農業・農村審議会委員・北海道都市景観審議会委員・北海道消費者協会にて療養病棟の提言書策定・

経産省にて：下水道シンポジウムパネリスト

その他：北海道のGEMを高める会理事/活動冊子作成

# 1 新型コロナウイルスでの コミュニケーション

## ・ソーシャルディスタンス

(社会的距離：人的接触距離の確保)

新型コロナウイルスは症状が出ていなくてもウイルスを保有している無症状の方もおり、知らずに人に接触をしてしまう事もあります。

その為、気が付いたら自分がクラスター源となってしまう可能性もあります。

自分だけではなく、相手への感染を防ぎ感染を広めない為に社会的距離の確保が必要となります。

そこで、人との距離を1m取りマスクをつける事が必要です。(事情によりつけられない方を除く) また、最近では社会的な分断をイメージされてしまうので、フィジカルディスタンス(身体的距離)とされています。

## 【3密(3つの密) 密閉・密集・密接】

これは集団感染が起きた場所の共通点から探したもので控えるよう求められているものです。

**【密閉】** 窓がなかったり換気が出来なかったりする場所。会議室・他目的室・映画館・図書館・カラオケボックス・事務所等で、1時間に2回程度の換気が必要と言われる。

**【密集】** 人が集まったり、少人数での近い距離で集まる事。商業施設やライブ会場・スーパー・テーマパーク・学校やバス・電車・喫煙所等で他者と手を伸ばしても届かない距離(2m以上、最低でも1m)保つ事と言われる。

**【密接】** お互いが手の届く距離で会話や発声、運動などをするを言い、どんな場面でも起こりえる。

職場・飲食店・公共交通機関内での会話やグループでのランニングやウォーキング・スポーツジム内で多人数での運動等です。対策は会話・発声・運動などの際に充十分な距離を保ち、マスクを着用すること。会話をビデオチャットにするなども対策となる。

## 2 これからは 変化が当たり前

私たちは 昭和～平成～令和と大きな変化の中で柔軟に生きてきた経験があります。

昨今の気候変動の影響による災害や新型コロナウイルス等の影響での暮らしは、今まで想定していない多くの変化がありました。

**そこで** ⇒ 今後は常に変化を想像し、それに備える必要があります。

常に正確で新しい情報を取得し、自分を守る意識を持つことが必要ではないでしょうか。

**【既成観念】** ⇒ 人が物事に対して持つ「主観的な考え」

例) 「男子厨房に入らず」「女・子供が出しゃばるな」等

今までこうだったから・・・という固定観念を伝承していく事。

(経済観念・貞操観念・衛生観念などがあります。)

**【既成概念】** ⇒ 客観的に社会で認められている考えの事。

**(観念と概念 の違い)**

「観念」 ⇒ 物事に対するその人の考え・意識

「概念」 ⇒ 一般的な考え方。

**【固定概念】** (辞書にはなく誤った言葉) 固定観念や既成概念と似てる

⇒ **【固定観念】** 懲り硬った考えや意識の事。

⇒ 他人や言葉、周囲の考え方・意識の事。頑固な考えや意識の事を指し、ネガティブな意味合いとして使う

これからは個々の概念の再確認しバージョンアップして意識して行動

古いデータ(記憶) ⇒ 新しいデータに変換

### 3 世代間での固定観の違い

#### 周りは自分の価値観・固定観念（常識）と異なる事を知ろう

##### ① 40才後半以上（社会人としてバブル景気を経験）

高度成長期からバブル期にかけて就職。将来の展望が明るかった時代。会社の存在は大きく組織の為に働く意識が強く安定志向ベースであり「ゼネラリスト」として成果を上げていこうとする。

##### ② 30才代～40才半ば（バブル崩壊後に就職）

就職氷河期（1993～2005）に社会にでた世代は「社会に裏切られた」というような気持ちを強く抱いている。会社の事はそれほど信頼していなく、かと言って不信感ばかりではなく、むしろ「自分でしっかり考えて決めなければ」という意識が強い傾向がある。そのため転職を繰り返しながらキャリアアップを図る「スペシャリスト志向×キャリアアップ」組織では①の世代と対立しがち

##### ③ 20才代～30才過ぎ（リーマンショック前後に就職）

2000年代中頃のニートやワーキングプアという言葉に象徴されます。会社への信頼感が弱いのは②の世代と同じですが「リスク回避志向」が強く「資格取得」に熱心。特徴は「リスク回避×スペシャリスト志向」

①世代に批判的ではない

\* ②③は間違いを指摘する際に 一方的に決めつけられると心を閉ざすので 注意！！

# 4 価値観

⇒ 多様性の時代 それぞれ価値観は違っています



価値観は、幼少期の環境から作られ、成長の中で周りの環境や教育などより影響を受けて形成される社会人になると、その企業の価値観に影響を受ける。

ここからは、各自が少し考えてみてください

【一人ワーク】自分の価値観を考えてください（価値観とは信念）

～ 価値観を探す ～

- ① これまで「一番楽しかった事」は何ですか（少し考えて下さい）
- ② あなたは それを 「何故楽しい」と思いましたか？
- ③ あなたは 「その何が楽しい」と思ったのですか？
- ④ あなたが 「それを楽しいと思ったのは何故」でしょうか？
- ⑤ このことから ご自分が何を大切に考えているか気づく事ができましたか？

# 価値観測定

どんな事を大切にしていますか、優先順位を考えよう



見た目	見た目がいいこと、身なりがいいこと	内面の調和	内面の葛藤を解消して、統合すること
健康	肉体的にいい状態であること	個人的な成長	技術を磨いて、より社会に役立つ人間を目指すこと
親密さ	人と感情的、精神的に深く結び付いていること	知識	未来に役立つ新しい知識を取り入れること
喜び	個人的な満足、楽しみ、歓喜	冒険	新しいことに挑戦すること
コミュニティ	助け合うグループに所属していること	合意	みんなが合意すること
遊び	楽しみ、陽気さ、遊び心があること	友情	仲の良い友人関係
審美	美しさや芸術に対する欲求	コミュニケーション	心を開いたオープンな対話
家族	家族と過ごすこと	チームワーク	共通するゴールに向けて、人と協力すること
繁栄	欲しいものが十分にあること	所属	社会から孤立せず、人と結びついていること
創造	未来がもっとよくなる方法を見つけること	援助	人を助けること
挑戦	自分の限界に挑戦すること	尊重	人を尊重すること
自己受容	自分があるがまま受け入れること	交渉	話し合いによって人間関係のすれ違いを解消すること
精神的な成長	より道徳的な人間をめざすこと	有能感	「自分はできる」という感覚

## 5 社会の変化

厚生労働省の調べによると、日本人の平均寿命は2019年の段階で、男性が81.41歳、女性が87.45歳。男女共、連続平均寿命の過去最高を更新しており現在のペースで伸び続けると、100歳を超えるまで生きる事もそんなに珍しいことではなくなりそうです。

世界有数の長寿国でもある日本では、政府主導の人生100年時代に向けた取り組みが始められています。

2017年には「人生100年時代構想会議」が発足。社会インフラの整備とともに、国民が活力を持って生きていくために変えるべきこと、必要なことは何かを検討しています。

2018年、同会議体により公表された「**人づくり革命 基本構想**」には、以下のように記されています。

**「人生100年時代には、高齢者から若者まで、全ての国民に活躍の場があり、全ての人々が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくる必要があり、その重要な鍵を握るのが「人づくり革命」、人材への投資である。」**

このような基本構想を受け、厚生労働省では次のような対応を発表しました。

### 幼児教育の無償化・待機児童の解消・介護人材の処遇改善 リカレント教育・高齢者雇用の促進

2020年の国会では「高年齢者雇用安定法」などの改正案が提案され、2021年4月からは70歳までの雇用機会の確保が企業の努力義務となりました。

会社の定年延長に加えて、「フリーランス」や「起業」「社会貢献活動」などの選択肢が提示され、「雇われない働き方」の選択肢を広げていく事が示されています。

これまでは「定年＝引退」を考えるのが日本人のスタイルでしたが、これからは定年後も働き続ける人がさらに増えるのが予想され、人生100年時代に対応するため、**生涯にわたって働くことのできる環境が構築されつつあります。**

## 6 人生100年時代

超長寿社会に向け「長く生きるには、長く働かなければ」と考えられますが、人生100年時代を生きる「働く」は、もちろん生活のためでもあります。長い人生をより豊かに生きていく為でありたいものです。

そうした視点で「働く」を考えた時「苦手な事」や「不得意な事」では効率的に成果を上げて、新しい価値を生み出すことは難しいと思いませんか。そこで、長く働く大切な為に大切なことは、「時間を忘れて熱中できる事」「いつまでも飽きずに取り組める事」を見つける事です。

自分が大切にしたい『価値観』に結びついている「働き方」を見つける事が必要ではないでしょうか。

ここで考えるべきは「働く」為の多様性です。

決まった時間に毎日会社に通勤する固定的な考え方ではなく  
⇒もっと柔軟で幅広い「社会参加」の形としての「働く」の再定義が必要。

時間や場所、雇用形態にとらわれず、個人事業へのチャレンジ、NPOなどの非営利活動やボランティアなど幅広い新しい働き方で、社会参加を続けていくことが大切です。

そうした時代の流れを認識し、自分なりの働き方を考えていく時に大切にすべきなのは「好きなこと」「得意なこと」「人の役に立つこと」の三つです。

# 「就活」

仕事をしてきた人生で  
求職活動

～ 人生100年 ～



# 「終活」

第二章の人生を送る為の  
準備活動

退職後 自分らしく生きる  
その為の計画  
目標創り



自分らしい人生を送る

⇒ やりたい事は？

『価値観』を基に今だからできる事

⇒ 足りないのは（知識・資格）

リカレント教育等で再度学びを

⇒ 新たな人生を創造する活動

やりがい・達成感・安心

# 自分らしい 生き方への 切り替えの チャンス

過去を整理

肩書や名誉を忘れる

今の自分を理解

何ができて

何ができない

今後の目標

目指す方向・方針

知識・人脈創り

新たな気持ちで人  
生に創造

## 最後に情報提供 厚生労働省で啓発

# 人生会議

とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。



**人生会議の準備** コミュニケーション 人生会議は話し合いの場です。

事前指示書(アドバンス・ディレクティブ)よりもう少し大きな概念 です。

「人生の最終段階」という言葉や「DNAR(蘇生に成功することがそれほど多くない中で蘇生 のための処置を試みない : do not attempt resuscitation)」という言葉に引っ張られて、

「心肺蘇生をしますか？しませんか？」「胃ろうをしますか？しませんか？」「人工呼吸をしますか？しませんか？」といったチェックリストによる確認といった形にならないようなコミュニケーションに心がける必要があります。

具体的には開かれた質問の多用、承認や共感といった言動、傾聴、感情への 気づきや配慮などといったコミュニケーション・スキルを意識して用いる必要があります。

# 7 多様化する価値観の社会において コミュニケーションを取る前に確認



価値観の再確認

(固定概念を見直す)

今の時代を知る

(IT時代・語学)

チャレンジ

(生涯学習)

行動

(自分の殻を破る)

目標を持つ

(可能性創り)

家族と

コミュニケーション

世代間での違い

(既成観念見直し)

人脈を広げる

(価値観の違う人)

やりたい事

やれる事を探す

『夢』を創造して

目的を明確に持つ

不足部分を足す為の

手段を考える



# ご清聴ありがとうございました

人生100年時代 『価値観』や『固定観念』を再度みなおし  
今の時代にあった新しい生き方を あなたらしく “生き生き”と暮ら  
していきましょう。

『 エンドレス チャンス!!! 』

