

■ ■ ■ はじめに ■ ■ ■

会社に入社した日から、あなたは組織の一員となりました。組織で働く楽しさ、そして大変さを日々味わっていると思います。

毎日満員電車で窮屈な思いをしながら通勤するのは疲れることですし、希望している部署に異動できなければもどかしさを感じるでしょう。自分の思うように仕事が進められなければ、何のためにこの会社にいるんだろうと疑問を抱くかもしれません。上司とそりが合わなかったり、同僚との人間関係がうまくいかなくなれば、自分はこの仕事に向いているのかと思う瞬間もあることでしょう。さらに、今やずっと会社が続くという保証はどこにもありません。こうして見ていくと、なんだかデメリットばかりのように思えてきます。しかし、組織でしか経験できないこと、つまり、組織で働くことのメリットはたくさんあるのです。そして、その一員として働くあなたの仕事や役割にも大きな意味があります。仕事の時間は、1日の3分の1以上を占めます。長い時間を組織人として過ごすのですから、どうせなら楽しく幸せに働いていきたいものです。

女性が活躍できる世の中になってきたとは言え、仕事でさまざまな悩みを抱える女性たちがまだたくさんいるのも現実です。会社で働くことをどう楽しめばいいのか？ 仕事のやりがいて何だろうか？ 自分らしく幸せに仕事をしていくにはどうしたらいいのか？

本書では、その悩みを解消する手がかりとなる5つの仕事術をお伝えしていきます。第1巻でお話する仕事術は、「ビジネス演出力」と「人間関係力」の2つです。組織の中で女性らしさを生かしながら、自分の強みを伸ばしてイキイキと働くにはどうしたらいいのか、さらには、女性らしいしぐさや気配りなど、周囲の人に好感を与えるためのヒントをお届けします。そして多くの人が悩みを抱える人間関係と、上手くつきあっていく方法をお伝えします。

女性には女性ならではの働き方があります。「男性と同じように」ではなく、少し賢くなって、女性の長所を伸ばしていくと、今よりもっと楽しく、やりがいをもって働けるはずですよ。

CONTENTS

女性のための5つの仕事術

vol.1 仕事術①ビジネス演出力&仕事術②人間関係力

第1課 仕事術①ビジネス演出力 <自分の中身を磨く>

Lesson 1	組織で働くということ	8
Lesson 2	男性の強み、女性の強み	10
Lesson 3	女性らしく力を発揮するための方法	12
Lesson 4	自分の強みを見える化しよう	14
Lesson 5	強みをアピールポイントに変える	16
Lesson 6	“ありのまま”が魅力になる	18
Exercise	演習	20
Summary	まとめ	22

第2課 仕事術①ビジネス演出力 <自己演出力を磨く>

Lesson 1	見た目づくりは自己演出の第一歩	24
Lesson 2	立ち居振る舞いが第一印象を決める	26
Lesson 3	あいさつと笑顔はすべての基本	28
Lesson 4	TPOに合わせた連絡術	30
Lesson 5	対話、電話、メールのスマートマナー	32
Lesson 6	気配りで働きやすさを手に入れる	34
Lesson 7	一緒に働きたいと思わせる技術	36
Exercise	演習	38
Summary	まとめ	40

第3課 仕事術②人間関係力 <コミュニケーション力を高める>

Lesson 1	コミュニケーションの基本は聴く力	42
Lesson 2	聴く力のスキルを磨く	44
Lesson 3	話す力を磨くためのポイント	46
Lesson 4	会話美人と言われるエレガント話術	48
Lesson 5	上手に自己表現する主張力	50
Lesson 6	自立性を高める	52
Lesson 7	イマジネーション力を鍛える	54
Lesson 8	褒める力が職場を明るくする	56
Exercise	演習	58
Summary	まとめ	60

第4課 仕事術②人間関係力 <人間関係のつくり方>

Lesson 1	男性上司とのつきあいかた	62
Lesson 2	女性上司とのつきあいかた	64
Lesson 3	職場の男性とのつきあいかた	66
Lesson 4	職場の女性とのつきあいかた	68
Lesson 5	女性同士のコミュニケーションのコツ	70
Lesson 6	苦手な人とのつきあいかた	72
Lesson 7	お客様とのつきあいかた	74
Exercise	演習	76
Summary	まとめ	78

学習の進め方

1

学習スケジュールを立てる

テキストの学習をはじめの前に、講座全体の学習スケジュールと、各課の学習予定日を決めましょう。各課の扉ページには、「学習項目 Lesson」ごとの学習予定日を記入する欄がありますので、ここに記入しておきます。

2

各単元の学習をおこなう

事前に立てたスケジュールに沿って、無理のないペースで学習を進めていきます。

テキストは全4課で構成されています。

それぞれの課に「学習項目 Lesson」「演習 Exercise」「まとめ Summary」があります。Lesson で学習した内容の理解度を深めるために、演習の各設問に取り組み、まとめで内容を復習しましょう。

テキスト学習が終了したら、添削課題を作成し、提出します。

各課の構成

学習項目 Lesson … 各Lessonは、「本文」「ポイント」「図解」で構成されています。まず本文とポイント、図解を読み、要点を理解しましょう。本文の重要だと思った箇所に下線を引いたり、疑問に思ったこと、Lessonで学んだテーマに関する情報（ニュース、日常の出来事、聞いた話など）もテキストに書き込んでおきます。課題に取り組んだり、復習する際に活用しましょう。

演習 Exercise … 各課にはExerciseが設定されています。Lessonで学習した内容の理解度をさらに深めるために、演習の各設問に取り組みましょう。テキストで学んだ内容を頭で理解するだけでなく、さらにもう一步、自分自身に落とし込んで考えることが大切です。

まとめ Summary … 各課の要点をまとめたページです。この課で学習した重要なポイントを今一度しっかりと確認しておきましょう。

3

添削課題を提出する

テキスト学習が終了したら、添削課題に取り組みます。全ての設問に解答し終わったら、期日までに提出して下さい。

仕事術①ビジネス演出力 <自分の中身を磨く>

▶ **この課の内容・この課で学ぶこと** この課を終えた後、次のことが身につきます。

↑
LEARNING OBJECTIVES

「周囲から好印象をもたれる」ことは仕事で得をします。立場や状況、周りから求められる役割に合わせて演出をすること、それも仕事をうまくすすめるテクニックのひとつです。この第1課では、まず自分の中身の演出法を学びます。働くとはあなたにとってどういうことか、仕事で活かせる女性の強みとはどんなことか、仕事のなかで女性は周囲からどんな役割を期待されているのかについて理解しながら、自分の中身を磨く方法について学んでいきます。

- Lesson1 組織で働くということ
- Lesson2 男性の強み、女性の強み
- Lesson3 女性らしく力を発揮するための方法
- Lesson4 自分の強みを見える化しよう
- Lesson5 強みをアピールポイントに変える
- Lesson6 “ありのまま”が魅力になる

▶ **学習スケジュール**

	予定日	実施日		予定日	実施日
Lesson 1	/	/	Lesson 6	/	/
Lesson 2	/	/			
Lesson 3	/	/			
Lesson 4	/	/			
Lesson 5	/	/			

Lesson 1

組織で働くということ

組織で働くメリット

まず、組織で働くことのメリットを考えてみましょう。その大きなひとつは、個人ではなしえない大きな仕事ができるということです。

組織は大勢の人から成り立っています。それぞれに違った個性、能力をもった人が集まっています。その力が合わさったとき、人数分以上の力を発揮できるのです。たとえ一人の力は小さくても、多くの力が結集すれば、大きなプロジェクトを立ち上げ、ダイナミックに展開していくことができます。その醍醐味を味わえるのは、組織に属していればこそです。ですから、まずは、あなたが自分は大きな仕事の一端を担っているんだという自覚をもつことが大切です。

また、個人では受注できない仕事も、会社の名前があることでスムーズに受注できるというメリットもあります。つまり、組織に属していると、さまざまなチャンスに巡り合えるのです。

そして何よりも、仲間と一緒に働けるということは、組織の一員となることの大きな意義です。縁あって出会った仲間が、一つの目標に向かって力を発揮し合っていく。それは、組織でなければできない経験です。なかには、性格的に合わない人も、意見が全く異なる人もいます。でも、自分とは違う価値観を知り、受け入れ、目標に向かってすり合わせをしていく過程は、自分を大きく成長させてくれます。ときには思い通りにならないこともありますが、それも含めて、組織の中で仲間と一緒に仕事していくことは、かけがえのない経験になっていくものです。

組織で働くために心がけたいこと

では、組織の中で働くにあたって、心がけたいこととは何でしょうか。

まずは、自分は組織を構成する一員であるという自覚をもつことです。大きな組織であればあるほど、その感覚をもちにくいかもしれません。しかし、採用された以上、あなたは組織にとって大切な人であり、欠けては困る存在です。「自分はこの組織の一員なのだ」という自覚をもつことで、組織と自分の仕事に対する責任感が生まれ、仕事に対する意識が向上します。意識が上がれば楽しさもそれに連れて上がっていき、仕事のクオリティも上がっていきます。するとますます仕事が楽しくなり、責任感も増していく……。こんな好循環が生まれるのです。

そして、自分の役割とやりたいことをしっかり認識することも重要です。会社のなかで自分が果たせる役割が何なのかがわからないまま仕事していると、イライラが募ってしまいます。こうしたあいまいな状態というのは、人間にとってとてもストレスです。あいまいな状態をなくしていくのは、組織の課題ではありますが、個々人も自分で自分の役割を見出して、積極的に関わっていくことがとても肝心です。仕事があまくいかないのは組織に問題があると思って

いたけれど、よくよく考えてみたら実は自分のなかに問題があったということが少なくないのです。つまり、自分のやりたいことや意思がはっきりしていないがために、仕事がうまくいかなくなることが多いということです。

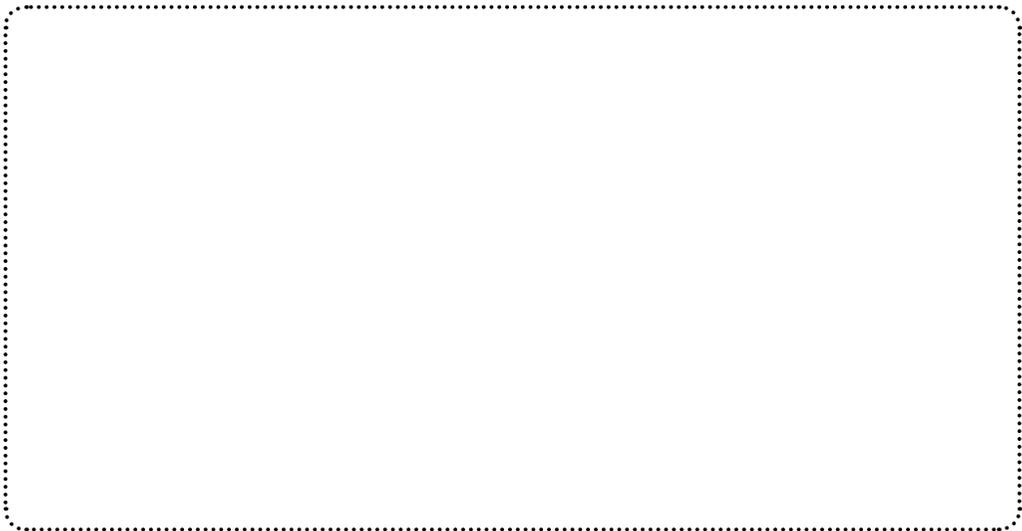
自分のやりたいことは何かをしっかりと考えることは、組織のなかで幸せに働く秘訣です。自分がやりたいことが必ずしもできないというのが組織人のジレンマですが、やりたいことを現状のなかでどう実現させるかを考え、実行することは、組織人ならではの面白さと言えるでしょう。そのためには、「あなた自身が何をやりたいのか、なぜやりたいのか」という本質を考えることが必要です。これについては、これからのワークでじっくり考えていきましょう。

Point 1 組織で働くことは、自分とは異なる価値観を受け入れること。必ず成長につながる。

Point 2 組織で幸せに働くには、自分が何をやりたいかをしっかりと考えることが欠かせない。

自分の仕事を見つめ直してみる

■今の会社に入ってよかったと思うことは？ 思いつく限りあげてみましょう



学習実施日： / /

性差とは性差別とは似て非なるもの

1986年に男女雇用機会均等法が施行され、職場において女性が差別を受けることなく、家庭と仕事を両立できる体勢づくりが、少しずつ進んできました。いまだに旧態依然として男性社会の職場もありますし、待機児童の問題が解決しないなど、立ち遅れている部分もありますが、以前に比べて女性が働きやすい環境は少しずつ整ってきています。

仕事をするにあたって、男女で差別があってははいけません。近頃では、これまで男性の仕事とわれてきた分野にも女性が進出し、能力に差はないということを証明してくれています。ただし、そのこととは別に、“性差”はあるということを認識しておくといいと思います。

性差は、性差別とは似て非なるもの。もって生まれたそれぞれの特長を指します。一般的に、男性がもつ特長は男性性と呼ばれリーダーシップ、競争心、責任感、力強さ、冒険心などが挙げられます。一方、女性性には、優しさ、柔軟性、おだやかさ、柔らかさ、同情心、情愛豊かといった特徴があります。もちろん、男性のなかにも女性性が、女性のなかにも男性性があり、誰にとっても両方が必要です。

男性性・女性性のバランスを見直そう

しかし、こうした社会の変化のなかで、個々人の男性性・女性性のバランスがかつてとは変化してきているように感じます。男女平等の概念が浸透してきたことや、女性が社会進出することによって、特に女性は男性性を強めているように感じます。それは大いに結構ですが、女性が働くうえで、女性性を発揮することの大切さを認識することは大切です。

かつて「職場は戦場」だなどと言われましたが、女性が職場に入ることで、柔らかさが加わりました。今や女性は職場の花などではなく、男性と肩を並べて働く時代です。しかし、その女性までもが、仕事の間だからと男性性を発揮していたらどうでしょう？ かつてのような戦場に舞い戻ってしまいます。

ある著名な女性経営者が、「女性の柔らかさや優しさは、職場を明るく円滑にします。そしてきめ細やかさは、仕事を豊かにします。それは職場に必要な力です。積極的に女性としての力を発揮していただきたい」と言っていました。

女性性の柔らかさや明るさは、職場のムードを和やかにし、柔軟性は仕事に広がりを与えます。そして共感力は、助け合いの精神を生み、人と人とを強く結びつけます。そうした力は、世の中で求められています。まさに、女性性が求められているのです。

前述の女性経営者は、男性以上にバリバリ働きながらも、女性性を存分に発揮しています。

売上を伸ばすために、まずは従業員の満足度を上げることに力を入れ、トイレや社員食堂をきれいに改装するなど、経営にも女性性、女性ならではの視点を取り入れ、成功を取めています。男性に負けないように肩肘張って働くのではなく、女性の持ち味を生かした働き方がこれからますます必要とされていくでしょう。

そんな世の中で活躍するために、賢く男性性と女性性を使い分けていきたいものです。まずは、自分の中の男性性、女性性のバランスを見直しましょう。競争心や闘争心など男性性を必要以上にむきだしにしたり、柔らかさや共感力を忘れていないでしょうか。あるいは、職場で常に女性性ばかりを発揮していないでしょうか。プレゼンテーションや会議などキリリとすべき場面では男性性を使い、人と関わる場面では存分に女性性を発揮するといった具合に、両方のよい点をバランスよく出せるよう、心がけていきましょう。

- Point 1** 性差と性差別は違う。男性のようにではなく、女性らしさを生かした働き方を。
- Point 2** 女性の柔らかさ、明るさは職場を和やかにし、柔軟性は仕事に広がりを与える。



学習実施日： / /

Lesson 3

女性らしく力を発揮するための方法

■ 女性の優しさ、可愛げが職場の雰囲気を良好にする

男性と張り合うのではなく、お互いによいところを認め合って、女性らしい働き方をするためには、具体的にどんなことを工夫したらよいのでしょうか。

まずは、自分の中の男性性と女性性を意識したうえで、シチュエーションによってそれぞれを使い分けることです。プレゼンテーション、会議、商談など論理性が必要とされる場面では、態度、話し方、表現の仕方などにおいて男性性を発揮するとスムーズに仕事が運びます。そのようなシチュエーションでは、服装もカッコリとした印象のものを選び、仕事に本気で臨んでいることを表現しましょう。

仕事そのものは男性的に進めたほうがスムーズですが、人が関わってくる部分に関しては、女性性が大きな役割を果たします。女性には、思いやりや優しさという持ち味があります。女性の思いやり、優しさは、殺伐としがちな職場を柔らかな雰囲気になります。そのため、どんなときも常に忘れずにいたいものです。

たとえば、工作中に意見が食い違ったときなど、頭ごなしに相手の意見を否定したり、真っ先に自分の意見を主張したくなったり、厳しい言葉であれこれと指示をしてしまうこともあるかもしれません。しかし、そんな態度を取ってしまうと、相手を不快にさせるだけでなく、「可愛げのない女性」という印象をもたれてしまいます。可愛げとは、「素直でしなやかな心を持ち、上手に人と協力したり、頼ったりする姿勢」のことだと、私は解釈しています。決して媚を売ることでも、女性を武器にすることでもありません。女性ならではの賢い処世術です。

男性は、人に頼らず、自分の力でなんでもやろうとする傾向がありますが、女性までもが可愛げを失い、同じようにしてしまったら職場の空気感のバランスが崩れてしまいます。また、男性には女性に信頼され、頼られることで力を発揮するという一面があります。職場においてはあくまでも男女は対等であるべきですが、そんな性差を理解していれば、女性は男性たちのモチベーションアップに一役買うことができるのです。そして、女性に応援された男性は、その女性を信頼し、大事にしてくれます。誰でも、大事にされるというのは嬉しいはず。そのように上手に性差を仕事に活用していくと、同僚としてのよい関係が築け、お互いに頑張れる雰囲気が育っていくのです。可愛げ、優しさ、思いやり。これら女性の持ち味を大いに発揮して、居心地のよい、活性化した職場をつくっていきましょう。

■ 細やかさも上手に生かして

また、女性には細やかさという利点があります。ひとつのことに集中しがちな男性と比較す

ると、女性には一度にたくさんのことを考えられる利点もあり、なおかつ細かいところに目が行き届く傾向があります。たとえば、お客様にお茶を出すときにお湯の温度に気を配ったり、オフィスの隅の汚れをさりげなく掃除したり、作業をしても周囲の人が困っていれば気づいてフォローするなど、女性ならではの細やかさは職場にはとても必要です。

お茶を入れたり掃除をしたりすることについて、「女性だけがするのはおかしい」と拒否する人がいます。もちろん女性だけにその役割を押しつけるのはナンセンスですし、強要されたら断ってよいのです。しかし、そういう事情がない場合は、何事においても気づいた人が率先してやったほうがスムーズだし早いものです。もって生まれた細やかなセンサーが何かを感知したら、それを無視することなく行動に移したいもの。あなたのさりげない行動を見ている人は、必ずいるはずですよ。

Point 1 可愛げとは、素直な心で人を頼ること。可愛げのある女性は、職場でも愛される。

Point 2 細かなところに目がいくのも女性の素晴らしい利点。気づいたら率先して行動を。

女性らしさを発揮しよう

■職場で女性らしさを発揮できそうなことを考えてみましょう。

学習実施日： / /

Lesson 4

自分の強みを見える化しよう



まずは、自分を知る

自分の中身を磨くためには、まず自分自身のことを知ることが大切です。自分の長所、短所は何か。自分が好きなこと、得意なことは何か。それを把握していないことには、どこを伸ばしたらよいのか、どこを改善したらよいのか、何をアピールしたらよいのかがわかりません。ビジネスにおいて自分演出が上手な人は、そのあたりをしっかりと把握しています。そのうえで、見せるところ、見せないところをコントロールしているのです。まずは、自分はどんな人間なのか、そしてその強みはどこなのかを、紙に書きながら考えていきましょう。

1. 自分の特徴を知ろう

まずは、自分の性格の長所と短所を考えてみましょう。下の項目の中で、あてはまると思うものに丸をつけてください。

元気がある	好奇心が強い	楽観的だ	
明るい	プライドが高い	悲観的だ	
人の面倒をよく見る	謙虚だ	飽きっぽい	
柔軟性がある	努力家	何でも積極的に行う	
大胆である	おしゃべりが好き	幹事役をよく引き受ける	
冷静だ	クールだ	感情の起伏が激しい	
神経質だ	几帳面だ	度胸がある	
誠実である	頑固だ	粘り強い	
協調性がある	まじめだ	無口だ	
社交的だ	人見知りする	自己中心的だ	
やさしい	誰とでもすぐ打ち解ける	愛想が悪い	
ユーモアがある	理屈っぽい	負けず嫌いだ	
素直だ	アイデアが豊富だ	人の好き嫌いが激しい	
気が短い	優柔不断だ	感受性が豊かだ	
保守的だ	慎重だ	言いたいことははっきり言う	

2. 長所を知ろう

丸をつけた項目のうち、特に強くあてはまると思う長所を3つ、ピックアップしましょう。

①	
②	
③	

3. 価値観を見つめよう

下の9つの項目を見てください。大切だと思う順に数字を振っていきましょう。また、その理由も書いてみましょう。

項目	順番	理由
夢の実現		
仕事		
お金		
安定		
愛情		
時間		
健康		
自分らしさ		
家族		

4. 上の結果を見て感じたことを書いてみましょう。

Point 1 自己演出がうまい人は、長所、短所をよく知り、上手にコントロールしている。

Point 2 自分を知るには、長所、短所、価値観などを見つめることからはじめよう。

学習実施日： / /

Lesson 5

強みをアピールポイントに変える

長所をアピールポイントに

Lesson 4 の 2 では、自分の特徴の項目の中から長所を 3 つ、書き出しました。ここでは、その長所が仕事の中のどんなところに活かされているかを考え、人にアピールするように書いてみましょう。

例) 長所：努力家

アピールポイント：私は、目標に向かって努力することを怠りません。たとえば、「今月は新規のお客様を 3 人獲得する」という目標を掲げたら、営業の手法や話し方を見直し、お客様と信頼関係が築ける方法を考えます。目標が達成できないときもちろんありますが、これまで 7 割ほどは達成してきました。

長所：

アピールポイント：

長所：

アピールポイント：

長所：

アピールポイント：

■ 短所をカバーする方法を知る

Lesson 4で丸をつけた性格特徴のうち、短所だと思う項目をひとつ選んでください。そして、その短所をどうカバーしているか、あるいはどうカバーしていきたいかを考えて書き出しましょう。短所があるのは悪いことではありませんし、短所のない人などいません。大事なのは、それをどうカバーしていくかなのです。

例) 短所：神経質だ

カバー方法：神経質で細かいことが気になってしまうことが多いのですが、そんなときはひと呼吸おいて「大きなことじゃない、気にしない」と自分に言い聞かせるようにしています。

短所：

カバー方法：

Point 1 長所はどんどんアピールしよう。そして、もっと伸ばす工夫も忘れずに。

Point 2 短所は長所と表裏一体。ダメだと落ち込むのではなく、カバーする方法を見つけよう。

学習実施日：

/ /