

特集 本シェルジュが読む「新語」と中小企業診断士の付き合い方

第4章

「ガクチカ」が書けない時代の働き方

——脱コロナで心と体の健康が未来人材を作る



三上 友美恵

東京都中小企業診断士協会

「ガクチカ」が新語に入ったとき、何の言葉か、恥ずかしながらわかりませんでした。興味を持って調べてみると、「学（ガク）生時代に力（チカ）を入れたこと」を省略した言葉でした。新語に入るということは、それだけ、ガクチカが使われているということです。

仕事で新卒採用にかかわっている方以外にはなじみがない略語ですが、就職活動に臨む学生にとっては、ガクチカは自分をアピールする重要なキーワードです。しかし、ここ数年は「ガクチカが書けない」悩みを持った学生が多くなっています。

コロナ禍が長引くことで、学生生活は多くの制限を受けました。サークル活動もアルバイトも十分にできず、授業もリモートばかりで、新しい友だちを作る機会すらなかったため、ガクチカもなかった。そういった悩みを持つ学生は、ガクチカがなかった要因としてコロナ禍を挙げています。

1. 採用で「ガクチカ」が問われる理由

そもそも、なぜ採用面接で「学生時代に力を入れたこと」を質問するのでしょうか。採用にあたっては、就職差別を是正するため、聞いてはいけないNG項目がいくつかあります。その中に「尊敬する人」、「愛読書」などがあるのですが、それを聞くことによって、本人の思想調査につながるからという理由のようです。質問の制限項目が多い中、学生の

考え方や人となりについて、ガクチカを聞くことで採用判断の1つとすることが、採用企業側のセオリーになっていったようです。

そう考えると、アルバイトやサークル活動といった定番の答えではなくても、コロナ禍で感じたことや気づきでも「自分らしさ」を表現できればよいはずです。学生に限らず、私たちもまた、中小企業診断士としての活動や企業内でのキャリアなど過去の自分がさまざまな経験を得て、将来のキャリアを選択した結果で成り立っています。転職や昇進、スキルアップなどの節目に、自分のキャリアの棚卸しとして「過去に夢中で取り組んだこと」、「これから力を入れていきたいこと」を考えてみるのは大切なことだと思います。

20代で得た知見



F 著

KADOKAWA

『20代の人生は、忘れない断片にいくつか出会い、心を動かされたかで決まる』私はその断片を『20代で得た知見』と名づけることにしました。著者が集めた183の知見。仕事・恋愛・人生に対して語られた言葉から、多くの気づきを得られる。20代への応援メッセージでありながら、世代を超えて言葉が持つエネルギーを再発見する本。

2. コロナ禍が生んだ不完全燃焼

思えば、昭和の時代は怒られながら仕事を覚える時代でした。勤務時間も長時間、休みも週1日が普通で、誰もががむしゃらに仕事に取り組んでいた時代。今は法律によって労働者は保護され、長時間勤務やパワハラのある労働環境は許されていませんが、「仕事はプライベートを削減してでも最優先すべき」という考え方を持つ管理職もまだ多くいるように思えます。

その一方で、Z世代といわれる新入社員は、仕事はほどほどに無理をせず、自分のやりたいことを大切にしたい人生を楽しみたい世代だといわれています。昭和世代VS平成世代といった「働き方の世代間格差」が話題に上がりますが、長引くコロナ禍によって少し状況が変わってきたようです。

2021年にプレジデントオンラインで配信された産業医の武神健之さんの記事によると、コロナ禍で多い新入社員の相談は、仕事量や職場の人間関係などネガティブな相談よりも、社会人1年目としてやる気満々な気持ちがあるのに、リモートワークによって仕事が十分に覚えられない不完全燃焼の相談が目立つそうです。ガクチカが書けないと悩む学生は、入社した後に「会社（カイ）で力（チカ）を入れたこと」も見つけられずに悩んでいるようです。

しかし、20歳代で自分のやりたいことが明確にわかっている人は少ないのではないのでしょうか。「もっと仕事を覚えたい。物足りない」というコロナ禍入社の新入社員たちには、器用に最短ルートで仕事を覚えようとせず、人の嫌がる仕事を率先して引き受けて、がむしゃらに挑戦してほしいと思います。情熱を注げる仕事は、人から与えられるものではなく、自分でつかみ取るものだと思っています。

仕事にどのように取り組むか。そのヒントになる一冊を次に紹介します。

三流シェフ



三國 清三 著
幻冬舎

「苦勞する覚悟があればどこかに居場所は見つかる。見つけた場所で、一生懸命にやれば道は開ける。本当に開けるとは限らないけど、自分にはそれしかやれることがないなら、楽観的にやり続けるしかないと思っている」。37年にわたって日本のフランス料理界を牽引してきた「オテル・ドゥ・ミクニ」の三國シェフの自伝。70歳を機に新しい挑戦をする三國シェフの姿に、仕事への情熱とは何かを改めて考えさせられる。

3. ニューノーマル時代の働き方

コロナ禍によって、「やりがい」が見つからなかったかもしれません。テレワークによって、コミュニケーションが希薄になったという意見もあります。しかし、おそらくもうコロナ前のような生活に戻ることはなく、テレワーク前提の新しい働き方が始まります。その中で、今まで以上に着目されているのが、「健康経営」ではないでしょうか。

健康経営がクローズアップされ始めた当初、従業員の健康維持がどこまで経営に影響するのかあまり実感が持てませんでした。しかし、コロナ禍によって、従業員の療養や自宅待機で10日以上も業務が滞る状況も発生し、従業員の健康維持が企業にとって大きな価値を持つことを改めて実感しました。

長寿国として有名な日本ですが、フィットネス人口（フィットネスクラブに通う人口比率）は4.4%（2019「GLOBAL REPORT」/IHRSA）と、アメリカの19.6%、イギリスの15.6%などと比較すると大差がついています。これは日本の就労時間が長く、フィットネスクラブに通う時間を捻出することが厳しいと

いう背景があるのかもしれませんが。

しかし、健康に対する意識も高まり、働き方の多様化で勤務場所・時間の選択肢が広がりました。いつでも気軽にジムに行きたいというニーズが高まり、24時間ジムの出店拡大が続いています。フィットネス人口が欧米並みになる日も近いかもしれません。

運動脳



アンデシュ・ハンセン 著
サンマーク出版
「ランニングで体力がつく、あるいはウエイトトレーニングで筋肉が増強できることは知っているはずだ。それと同じく、運動によって脳は物理的に変えられる」。運動することで脳の機能を活性化し、ストレスを解消、モチベーション・集中力・記憶力がアップし、うつ、認知症を改善して健康になることを科学的に証明した一冊。

4. 社員の健康が業績を伸ばす

荒尾：三上さんは人材紹介会社で、新卒採用にもかかわっているのですか。

三上：弊社は、出版業界の派遣をメインにした人材紹介サービスを展開しているため、直接新卒採用にはかかわっていません。ただ、最近では3年目くらいで転職を考える方も多く、第二新卒と呼ばれるキャリアの方に仕事を紹介することはあります。

荒尾：ガクチカを質問することはありますか。

三上：それは聞きませんが、職務内容で力を入れて取り組んできたこと、自身で強みと思っていることなどは聞きます。ここ数年、転職市場は冷えていましたが、コロナ禍の収束が見えてきたこともあって、転職希望者も増えてきました。ただ、新卒と同じく第二新卒の年代では、まだキャリアで強みを主張できない方も多く、近年は、ガクチ

カが書けない学生の悩みと同様に、コロナ禍で業績が低迷していた業界は経験を積むことが難しかったように思えます。

荒尾：コロナ禍によってニューノーマルな働き方が増え、それによって採用市場も変化したということでしょうか。

三上：そうです。毎年母校の大学で1コマ授業をするときに、学生に「なぜ本を読まないのか？どんな本屋があったら行きますか？」というアンケートを取りますが、ここ数年は「サウナ併設」、「猫カフェ併設」など、癒しを求める回答が多く、20歳代でもう疲れているのかと驚きました。

荒尾：リモート授業ばかりで、友人とも会えないから疲れているのかもしれませんが。ところで、三上さんは、最近だいぶ体重を落とされたと聞きました。きっかけは何だったのですか。

三上：きっかけはコロナ禍です。コロナ禍で、人材派遣業は大きなダメージを受けました。派遣社員さんから「正社員はリモートで仕事できるのに、なぜ派遣社員だけ出社なのか」と怒られたり、派遣先から会社を一時休業するが、休業手当は支払わないという通告を受けたり、一時はストレスでうつ病の症状が出始めました。そのときに、このままだと死ぬと感じたのです。また、新型コロナウイルス感染症で重症になる基礎疾患の1つが「肥満」と知り、衝撃を受けました。

荒尾：どのように体重を落とされたのでしょうか。

三上：筋トレと食事療法の王道です。体重は26kg、体脂肪も33%、ウエストも28cm減りました。コロナで長く会えなかった方と再会すると、病気ではないかと心配されます。でも急に体重を落としたのではなく、2年くらいかかっているのです。

荒尾：体重を落としてから、今までと変わった点とかはありましたか。コロナ禍では、リモートワークで通勤がなくなり体重が増えたという話もよく聞きます。

三上：今回のことで本当に健康の重要さを実感しました。健康に興味を持って栄養と身体について何冊も本を読んで、自分が自分の体に適当に食べ物を放り込んでいたことに初めて気づきました。そのときに、これは仕事に似ているなど感じたのです。

目の前のことだけにとらわれず、中長期的に戦略を練る。今日の仕事は明日を作る。適当に仕事をすれば、将来それが跳ね返ってくる。仕事も健康も突然改善されるということはありません。日々の積み重ねで将来が変わっていく。私は筋トレを始めてから、自己肯定感がとても上がりました。健康経営はどこか偽善的だと正直思っていたのですが、ジムで知り合った方々は皆前向きで、向上心のある方が多いです。

荒尾：社員が健康だと会社の業績が上がるといいますか。

三上：今回紹介した『運動脳』では、走ることで脳が活性化されて、仕事のスキルが上がることを科学的に説明していますし、海外の企業やITの会社などでは、社内にヨガスペースやジムの併設しているところも多いそうです。中小企業診断士で走っている方が多いのも、運動することで仕事がかどることを実感されているからではないでしょうか。

荒尾：たしかに、コロナ禍によって日本人の健康意識も高まっています。あちこちで24時間ジムが増えていますし、健康を意識した商品をコンビニでもよく見かけます。

三上：寝たきりで長生きしても意味はないと私は思っています。少子高齢化で、特に中小企業は今後従業員の高齢化に対応する必要があります。従業員の健康を保ち、QOLを上げることが業績を牽引することになっていくため、もっと健康経営について、中小企業の経営者に広めていきたいと最近では思っています。新卒の学生も自身が疲れているからか健康意識は高いようなので、健康経営に力を入れることで採用率や定着率も変わってくると思います。

食べる筋トレ。



谷川 俊平 著
かんき出版

「自分の体は世界にたった1つしかありません。粗末に扱うのではなく、食事に気を遣い、適度に筋トレをして、大事に手入れしていきましょう。不思議なことに、自分自身を大切に扱うと、人からも大切に扱われるようになります」。多くのアスリートが通う「筋肉食堂」。人間は食べたものでできている。今日の食事が明日の自分の体、そして輝かしい未来をつくるという谷川社長のメッセージには、健康は食事が9割というメッセージが込められている。

昨年末に大学ラグビーを国立競技場で観戦した際に、学生時代の仲間たちと旧交を温めている先輩方のグループをいくつも見ました。学生時代に得た経験は、後の人生においてとても大きな意味を持っていると思います。

ガクチカが書けず悩む学生は、コロナ禍で思ったような学生生活ではなかったかもしれません。しかし、コロナ禍で得た経験もまた、ほかの世代では得られなかった貴重な経験です。その経験を生かして情熱を注げる仕事を見つけてほしいと思います。

三上 友美恵 (みかみ ゆみえ)

株式会社トーハン・コンサルティング取締役営業部長。2013年中小企業診断士登録。書店営業を20年経験し、書店の開廃業に100店舗以上携わる。1日8冊読める速読派。コロナ禍で筋トレに目覚め、ボディコンテスト出場中。

