



佐賀 豊

仕事理念▶▶▶仕事を通じて幸せになる

仕事軸

プロ
フェッショナル
の集団理想の
社労士道を
追求する

幸せ軸

夢

精神を
錬磨する
＝拳禅一如楽しく働き
続けたい
職場

⑤ お互いプロ同士、先輩後輩ではない

⑤ 優先順位は (1) スピード (2) 量 (3) 質

① ブロックウィンドウ理論の実践

⑥ 実力は永久、学歴は半永久に不滅

⑤ ストレッチゾーン(≡不安・違和感)に居ること

① 心のコップを上向きにする

① 時間厳守(㊟)か(㊞)以外は守る

② 他社の有形・無形の価値観を感じる

① 約束事は大小必ず守る

② 佐賀式メソッドの研修で顧問先の有事を救う

① 後方支援ではなく最前線でのスクラム

② 経営者コーチング

② ICMアンケートを活用して課題を先取りして問題を封印する

① 面倒や困難から逃げないで立ち向かう

① もうけを出すということ

④ 業務を取捨選択して、己で完結できる業務に特化している

① 他社の困り事は自分の困り事

①② 労使トラブル、職場内不和を撲滅する
・オープンウィンドウ64の活用
・長期目的・目標設定用紙の活用
・ペアコーチングの活用

② 世界7大大陸制覇

① 無記名の信託への挑戦

① 開業労務士売上上位1%以内に入る

① 年3回の断食修行

① 断酒

① 断煙

① 格闘技

① 平日4時台起床

① 筋トレ・早朝8kmマラソン

① マインドフルネス

① ブログの更新

① 福(ゴミ拾い)

① 非認知能力を高める

①② ありがとうと感謝の気持ちを伝える
※逆境への感謝・日常への感謝・親切への感謝

② 仕事の理念の明文化

① ありがとうと感謝される人に優しい行動をすること

① ワーク・ライフ・ハーモニー(調和)

④ 属人化、依存関係が成立していない

⑥ 自己肯定感が得られる(自尊心)

⑤ あいさつは必ず(最初、お礼、お詫び)

② 心の栄養ストロークの実践

①② 大人の道徳を守る
※超えてはいけない一線、人権感覚、拝金主義

① 大東大発トイレ清掃

労使相愛を実現する会

～伝説の社労士事務所と呼ばれたい～

社会保険労務士法人 佐賀事務所
株式会社 佐賀人事総研

TEL.03-5249-3326

1 ひとりマネージメントを卒業し、人を扱うようになって13年目に入りました。

2 自分史上最高のパフォーマンスを発揮して、常在戦場の令和時代を生き抜く！

4 佐賀豊 仕事理念 仕事を通じて幸せになる

発行元：社会保険労務士法人 佐賀事務所 株式会社 佐賀人事総研 赤羽の社労士ブログ <https://ameblo.jp/saga-sr/>ブログ更新
累積回数

4550回



断酒してから

2602日



断煙してから

7350日

皆様、いつもお世話になっております。

開業して21年目。

ひとりマネージメントを卒業し、人を扱うようになって13年目に入りました。

「慣れ親しんでいる自分とだけの付き合い」を選択していたら、とくに社労士業を廃業していたかもしれません。紹介を受けて営業に行った新規法人先の経営者から、「ひとりで事務所をやっているようなポテンシャルの低い人間とは付き合わないんだよね！」と言われたことが奮起のきっかけになりました。平成24年10月5日(金)と記憶(≠記録)しています。

「出直してきます!!」と頭を下げて、その場を立ち去りました。

その17日後に赤坂で自主セミナーを開催。テーマを決めて広告チラシを作り、セミナー参加者を募りました。目的目標が変わると行動が変わる。目の色も変わっていたと思います(笑)。

人前で話すことは不得意と自認していましたが、それどころじゃない……。自分を肯定するのに精一杯で、他人の言葉に傷ついている暇はありませんでした(笑)。セミナー当日、柔道で負傷した傷口からバイ菌が入り、痛く大きく腫れあがったふくらはぎを引きずって出陣。予定通り90分話して初陣を飾りました！2日後に巧(当時、幼稚園年長)のマラソン大会があったので、巧と朝練を敢行し、マラソン大会を観戦した後に入院しました(笑)。

痛みにはめっぽう強い私も、さすがにギブアップ。蜂窩織炎(ほうかいしきえん)との診断がくだり、2週間入院する羽目に(笑)。

人を扱うきっかけには、こんな大きなドラマがあった……。

人事労務の神髄を究めるためには絶対に避けて通れない「当事者意識を学ぶ」ことになるとは……。

奮起のきっかけが勝利の女神に転身するとは、当時は想像すら

できませんでした。

経営者の悩みのおおむね9割は「人に関すること」です。やはり人を扱っていないと、「書籍の世界」や「勝手な自分の想像・理想の世界」となってしまう、口先だけは経営者の心に響きません。

ポテンシャルの低い人間……。

あの一言がなければ、経営者の悩みの9割を占める「人に関すること」に想いを馳せることはできなかったでしょう。

「まいった」と唸り、衝撃を受けるほどの「パワーある言葉」が己の命運を救うことになるとは……。自分を肯定するには、他責ではなく自責思考が必須である！今では私の確信のひとつになっています。

人に関する悩みを受けたとき、固定観念を捨てて素直な心でアドバイスを贈るよう心がけています。

それでも固定観念になっているアドバイスがあります。それは「長所に目を向けて視ましょう！」です。

「問題行動や短所」のみに経営者の意識がとらわれると、あっという間に評価がゼロになってしまうもの。その人にはどこか長所はないですか？

3つ長所があげられるようなケースでは、経営者のその人に対する悩みを解決できると判断しています。

そうでないときは、未来志向の別れ「≡退職勧奨」を推奨しています。あえて心境を変えさせるよりも環境を変えるほうが、労使双方にとって幸せだと信じるからです。相手がそれをNOと言うケースでは、「行動経済学・心理学・哲学・大谷翔平選手実践の原田式」を取り入れた個別研修を実施することもあります。NOを無理強いすると法律論に抵触して、経営者が煮え湯を飲まされることになりかねないからです。

経営者の心が、問題とされる人の長所に目が向けられるよう、私のとおき「実話小話7選」で心を癒し、アシストするように努めています。

伝説の社労士と呼ばれるため、当事者意識を研鑽して経営者の悩みをすべて解決できるように尽力してまいります。

今月も「充実」を合言葉に、マイベストペースで飛ばして行きます！

佐賀 豊



自分史上最高のパフォーマンスを発揮して、常在戦場の令和時代を生き抜く！

令和の時代、特に経済は常在戦場と断言しても過言ではありません。だからこそ「自分史上最高の状態」を作り上げて、日々の業務に臨む必要があると感じています。させていただきます。

セミナーのテーマは「心を整える行動習慣＝行動変容」

先日、ある会社の衛生委員会で「行動変容の必要性」をテーマにセミナーを行いました。行動変容とは、習慣を改善して、より望ましい結果を得るために自分の行動を変えること、そして、その変化を定着させていくことを表します。

従業員50名以上の会社は衛生委員会を設置し、毎月1回開催することが労働安全衛生法で決められています。私は、例えば仕事に向き合う態度や問題社員に行動変容を促す研修を行うこともあります。衛生委員会の目的は健康第一なので「**心を整える行動習慣＝行動変容**」をテーマに、「**継続できる人とできない人の違い**」をお話しました。

長く続けること、継続は信用度に比例する

この事務所ニュースの冒頭には「ブログ更新累積回数」「断酒してから」「断煙してから」の3つのメーターが載っています。**断酒と断煙のメーターは継続日数で、継続は信用度に比例するのです**。私は開業して21年目ですが、20年以上やっていると当然、開業1年目とは相手の反応が異なります。1年目の時とは雲泥の差があるのです。

ある金融機関さんとは開業1年目からおつき合いがありましたが、顧問契約を結んでいただけたのは開業15年を超えてからです。契約をいただいた時には「最初の頃は～」という話もうかがいました。15年くらい続いていると、ある程度信用に値するということ。**質だけでなく長さも重要で、継続は信用につながるのです**。

タバコをやめると舌の感覚が変わった

タバコをやめて20年、断煙は7000日以上続いています。断酒は約7年です。お酒は百薬の長とも言われますが、やはり飲み過ぎはよくありません。タバコやお酒の飲み過ぎは健康を害する。これはごく当たり前の認知だと思います。

お酒をやめる。タバコをやめる。すなわち、私は行動を変えました。すると、結果が変わりました。タバコをやめて3日目くらいから舌の感覚が変わったのです。ザラザラしていたのがスベスベしてきました。食べ物も、特にお米が違う味に感じられました。「あれ、ご飯ってこんな味だったっけ。こんなにおいしかったっけ」と驚きました。

舌の感覚が変わると、食べることが楽しくなりました。それまでは割と好き嫌いが多かったのですが、食べるバリエーションが広がり、好き嫌いがなくなったのです。大げさに感じるかもしれませんが、食べ物の好き嫌いがなくなると、人の好き嫌いも少し薄まっていくのです。そんな変化がありました。

お酒をやめたら、経営に関して真剣に考える時間が長くなった

その後、お酒もやめました。結果がどう変わったか。**当たり前ですが、素面（しらふ）の時間が増えました**。そし

て素面の時間が増えると、思考が変わりました。1日のなかで経営に関して真剣に考える時間が長くなりました。これは悩む時間が長くなったと言えるかもしれません。お酒でごまかす時間がなくなるからです。

素面の時間が長くなり、経営に向き合ったり、プレイベートな自分の課題に思いをはせる時間が増えると、感情が変わりました。「明日にしよう」ではなく、「今日解決しておこう」「今日解決の礎を作っておこう」。このように感情が変わりました。



知行合一、知っていることと行いを一つにする

行動が変わると結果が変わる。結果が変わると思考や感情も変わる。これが行動変容の流れですが、**ポイントは「知行合一」、知っていることと行いを一つにするところにあります**。私を例にすると、タバコが体によくないことは知っていましたが、それでも20年前までやめることができませんでした。タバコをやめることで、知ることと行いを一つ（知行合一）にできたのです。

お酒も、百薬の長ではあるけれど飲み過ぎはいけないうことを知っていましたが、7年前までお酒をたしなんでいました。たしなむだけで終わらない日もありました。朝運動する習慣は当時からありましたが、それでも飲み過ぎてしまう。たしなむ量では終わらない……。自分の行動を感情で抑制することができなかったわけ。もうお酒をやめよう。そうすれば、感情の抑制がきかず飲み過ぎることはなくなります。**何か課題になっていることがあるのなら、行動から変えてみてください**。

妻の誕生日を行動を変える日にした理由

それでは、継続するためのコツは何か。私の場合、タバコをやめた理由は長女の安産祈願でした。8月1日にやめたのですが、この日は妻の誕生日。予定日は8月16日でした。安産祈願をして、生涯タバコをやめると決めました。お酒も同じ8月1日で、北極や南極などへ冒険に行くので危険と遭遇することもあります。そこで安全祈願でお酒をやめました。**やめるのを妻の誕生日にしたのも、私にとっては儀式の一つだったのです**。

タバコやお酒をやめた後、吸いたくなったり、飲みたくなった時にやったことがあります。ゴムパッチンです。ゴムを巻くのですが、手首に巻くと跡ができるので肩のところに巻きました。吸いたい、飲みたいと思ったら、パチーンとやります。すると、不思議、不思議、吸いたい・飲みたいという欲求がパチーンという音とともにブチって切れるのです。行動を継続するにはこうした儀式も必要です。**スタートを大切な日にすると、自分を裏切れなくなります**。また、私のゴムパッチンのような儀式も継続のコツに

なります。

行動を積み重ねてルーティン化する

私の断煙は安産祈願がモチベーションでした。ただ、五体満足で生まれてくると、そのモチベーションだけは継続できなかったりします。**ここで大事になるのがルーティン化です。吸わないという日常を積み重ねることが大事になります**。

私には毎日のルーティンがいくつかあります。例えば、平日は夜8時台に就寝します。こうしたルーティンや目標は紙に書いて振り返ることが継続につながります。私はルーティンを列挙したチェック表を作り、それをプリントアウトして毎日チェックしています。このチェック表には×（できなかった日）があってもいいのです。完璧である必要はありません。百点主義を求めると習慣化が難しくなります。65点主義、70点主義でルーティンに向き合うと、習慣化が達成しやすくなります。**継続こそ最大の自己投資です。継続の行き着く先に行動変容があります**。

常在戦場の時代には自分史上最高のパフォーマンスが求められる

現在、日本人は社会情勢・政治情勢など、あまたの困難に直面する時代を生きています。戦後の右肩上がり時代はもはや遠い昔の話です。右肩上がりなのはパワハラと労務トラブルの件数ぐらいい。常在戦場の時代では自分史上最高のパフォーマンスを発揮しないと、関ヶ原の戦いの西軍になってしまいます。**常在戦場だからこそ、自分の行動を顧みながらの行動変容が求められるのです**。

社労士試験を突破することの意義を考えてみる

もうひとつ、8月下旬に行われた社会保険労務士試験に関して綴ります。私は22年前に社労士試験に合格しました。顧問先の方には社労士試験はあまり関係ないと思いますが、自分の社労士試験受験体験を通して自己効力感&自己肯定感についてお伝えしたいのです。

22年前は試験問題をバリバリ解いていきましたが、21年間の実務の実績を積んだいま現在、試験問題を解ける気がしません。ただ、私が言いたいのは、社労士試験と実務は関係ないということではありません。**社労士試験を突破することの意義は、「労働社会保険諸法令に関する自己効力感&自己肯定感の涵養」にあると思うのです**。

難関試験の突破は自己効力感&自己肯定感を涵養してくれる

合格率がひと桁の難関試験を突破したわけですから、実務でどんな難題奇題が飛んできたとしても跳ね返せるはず。労働社会保険諸法令に関するものであれば、どんな難題奇題でも立ち向かって解決できるという自信がつくのです。試験に合格することの意味は、今でも試験問題が解けるということではありません。試験を突破することで

「自分の勉強の仕方はこれでよかった。今後、何か問題が生じた場合も、この勉強の仕方や準備でいいんだ」という自信が育まれることだと私は考えています。合格率ひと桁の国家試験は、そうそう生半可な気持ちで合格できるものではないのですから。

勉強や準備に関して、これでいいんだという自己肯定感。そして、何かあったとしても自分は対処できるという自己効力感。社労士本試験の突破は、こうした自己効力感&自己肯定感を涵養してくれるのです。

難題や課題を突破した後は、しっかり振り返ってみる

社労士本試験の突破は、スポーツや仕事上の実務などに置き換えることができます。難題や課題に取り組み、それを突破する。**突破することでその案件は終わりにするのはなく、しっかりと振り返ってみる**。そして、難題や課題をクリアしたことに対して、「これでいいんだ」という自信と確信を持ち、さらにそれをほかの業務でも生かすところまで持っていけるようにすることが望ましいでしょう。

部下の仕事ぶりに歯がゆさを感じている経営者へのアドバイス

経営者の方にはすでにある程度、自己効力感・自己肯定感が涵養されている人も多いでしょう。それでも部下指導に関して忸怩たる思いや、部下の仕事ぶりに歯がゆさを感じていたりします。例えば、「六大学を卒業しているのに……やっぱり学歴じゃないのかな」とこぼされるのを聞いたりします。

私はそんなことはないと思っています。**高学歴の方は大学受験に照準を合わせて勉強し、それをよい形で乗り越えてきたわけ。だからこそ、「あなたはそれでいいんだ。あなたはできるんだ」と、効力感と肯定感を励ましとして伝えてみてください**。受験勉強で覚えたことが実務にそのまま生かされるわけではありませんが、難関大学に合格するには1日何時間も勉強して弱点を克服してきたはず。です。

社労士試験の突破と同様、高学歴はいろいろ置き換えることができます。「それでいいんだ、自信を持っていいんだ」と励ましてみるのはどうでしょうか。

