

社会保険労務士法人佐賀事務所
株式会社 佐賀人事総研

動画視聴用QRコード集



下記より動画をご視聴いただけます



北極フルマラソン大会

2025年7月に代表佐賀が参加、完走いたしました！

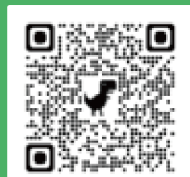
https://www.youtube.com/playlist?list=PLTnnGIF9FbOjff_Lm9ZMcglxOlgsaY1B



困り事相談

佐賀事務所が提供する4つの基本サービス

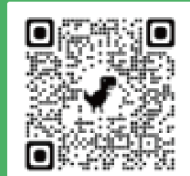
https://youtu.be/_zNjqcog6QE



行動経済学

人間心理を活用した「行動経済学」を人事マネジメントにどう活かすか？

<https://youtu.be/HQMjrjWqj-q4>



社員不正・問題社員対応

不正対応、問題社員対応の🔒マニュアルです

<https://youtu.be/qV1Wq7klDfI>



その他（佐賀事務所HP）

佐賀事務所のホームページです

<http://www.saga-sr.com/aboutus.html>

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

2025
December
12月号
第90号

1 自分至上最高の状態でその日1日に臨む！

2 「つねに上機嫌でいること」と
3 「自分の価値を高める勇気」の提言です！

4 動画視聴用QRコード集

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

4598回



断酒してから

2664日



断煙してから

7412日

皆様、いつもお世話になっております。

自分至上最高の状態でその日1日に臨む！

ストイックに近いルーティンを自分に課している理由のひとつです。

常在戦場の令和時代……。

生成AIの台頭がこれほどまでに精度高く、かつ、こんなにも早くサムライ業の専売ゾーンを脅かすなかで、気合いをさらに高めないといけない！と危機感を超えた、強い危機意識を持っています。

「四苦八苦・生老病死・百八の煩惱」……生きるのは楽ではない！

経文の詳細を語るまでもないとは思いますが、「生」のど真ん中・現役真っ只中にいる身としては、老の前の「生」をまずは優勢に生きたいと切に願っています。

自分史上最高の状態とは何か？と問われれば、「心のコップが上を向いている👉機嫌の状態」と答えます。答えはこれ一択！

「早寝早起き・早朝トレーニング・格闘技・依存性物質の排除・福（ゴミ）拾い・減食の行・挑戦」これら成長に関わる7原則のルーティンは、期待を裏切ることなく、つねに自分を👉機嫌の世界に誘ってくれるのです。

👉機嫌の世界では、「アイデアが出る・自分の言葉が相手に伝わりやすく感じる・人に優しくなれる・前向きな気持ちになれる・ファイトがわいてくる・不安や焦燥感が激減する・食事が美味しく感じる」等々、凄まじいメリットばかりです👉。

常在戦場の日常では「不機嫌」になりそうな出来事が生じることもある。

たった一文字違いでも大違いの「👉機嫌」を手放すにはいかないと、必死に👉機嫌を守ることを心掛けています。

決して変えることができない「他人・結果・過去・環境」は観ないで捨て去り、己の内観に徹すること。

「今どんな気持ちか？ どうしたいのか？ これでいいと思うのか？」

内観に徹するとは「今その瞬間」の感情にフォーカスすること。そして1日24時間、すなわち86,400秒ある「秒」に意識を戻すこと。

不機嫌の誘いから👉機嫌をくかろうじて>維持することが叶うのです。

ビニール傘をなくしてしまっても、ショックはそんなに大きくはないでしょう。

スマホをどこかに置き忘れてしまったら大慌て👉。

「〇〇駅で見つかりました！」と連絡をもらったら、すっ飛んで取りに行くと思います。

はたまた、ご機嫌をなくすようなことがあったら死活問題👉。

北緯90度に行けば取り戻せるとなれば、飛行機と船を乗り継いで、あの究極の世界にまたただちに向かうでしょう👉。

たとえ話ですが……。

人や物事に優先順位があるように、価値あるモノにも優先順位があると思うのです。

常在戦場の生やさしくない時代だからこそ、「価値あるモノ」の優先順位をしかと見定めて、認識して、その日1日に臨む必要性を感じています。

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！



「つねに上機嫌でいること」と「自分の価値を高める勇氣」の提言です！

今月号のテーマは、私がこだわっている「覚悟」と「勇氣」の話です。リーダーとしての責務とプレゼンに求められる勇氣を紹介させていただきます。

イヤなことがあっても、ニコニコ笑って「ごめんなさい」

私は1年365日、家庭では妻や子供の前で、事務所ではスタッフの前で、機嫌が悪い時はありません。なぜなら、**つねに上機嫌でいることを「覚悟」しているからです**。私にも不安や不満など、いろいろな感情があります。人から意にそわないことを言われた時、すべてをスルーしてしまえば不安や不満はないでしょうが、私はそうした言葉をけっこう受けとめてしまうのです。それでも、**イヤなことがあってもニコニコ笑って「ごめんなさい」と言って終わります**。

ただし、覚悟がないとつねに上機嫌ではいられません。もっとも「絶対に今日は上機嫌でいるぞ」と毎日、肩ひじを張って過ごしているわけではありません。もうその必要がないくらいの習慣になっています。

つねに上機嫌でいようと覚悟を決めた理由

21年前に結婚し、子供も3人恵まれました。となると、私は一家の長です（いまはそうした表現がそぐわないかもしれませんが）。**一家の長である私が不機嫌だと、一緒にいる妻や子供が不幸だと思うのです**。

本来、私は口数の少ない人間です。結婚前は必要なこと以外はあまりしゃべりませんでした。1人での時間が好きだったのです。しかし家族と一緒に暮らすからは、相手に興味や関心を持ったり、楽しく話をしたりすることも必要です。つねに上機嫌でいるためには会話の質も大切ですが、量も必要かなと思ったのです。結婚を機によくしゃべるようになったのですが、事務所のスタッフにこの話をすると「えっ、そうなんですか」と驚かれます。

リーダーが不機嫌でいると大きな悪影響を及ぼす

21年前までは、いまと対極の世界に生きていました。それが結婚し、独立開業して人を扱うようになってから（結婚と独立開業はほぼ同時期）は、つねに上機嫌でいると覚悟したのです。それを私の座右の銘の一丁目一番地にしました。

経営者はリーダーとも呼ばれます。リーダーの影響力は大きいのです。入社1年目の新人が不機嫌であっても、会社への影響はきわめて限定的でしょう。それでは金融機関の支店長が不機嫌だと、どうでしょうか。その場合、全体への影響が大きくなります。つまり、**誰が上機嫌でいるか、不機嫌でいるかによって影響力に違いがあるのです**。

だからこそ私自身の立場、すなわち家族がいるという立場、スタッフを扱っているという立場を考えると、つねに上機嫌でいる必要があるのです。

「今日の佐賀さんは機嫌が悪いから明日にしよう」は許されない

何があってもつねに上機嫌でいること。これはリーダーの責務なのです。この責務を果たしたうえで、その先を考

えてください。経営理念、今日やってもらいたいこと、今週やってもらいたいこと、今月やってもらいたいこと、年間目標や3カ年計画を実践していただくために、自分以外の人材がいるのです。

自分ひとりですべての目標を実現できるのなら、他人に気をつかう必要はないでしょう。自分だけでは無理なので人を扱うのです。しかし、リーダーが不機嫌では目標の達成は難しい。上機嫌でも達成できないこともあるでしょうが、不機嫌であるよりは達成の可能性はずっと高くなります。

たとえば社会保険労務士として、安心と安全を人事労務を通じてお客さまに提供する。これを業の旨とするのであれば、**私の機嫌しだいでお客さまが左右されることがあってはなりません**。「今日の佐賀さんはちょっと機嫌が悪いな。明日にしよう」は許されないのです。

家庭で不機嫌でいるとリラックスできない

仕事場では上機嫌でいるべきは理解できるけれど、家庭はリラックスする場だから自分を作らなくてもいい。そういう考えもあるかもしれませんが、しかし、不機嫌でいるとリラックスできないと私は思うのです。

私は何かイヤなことがあった時や不愉快な気分の際は、玄関で「ただいま！」と大きな声を出します。そして、ニコッと笑顔を作りながら家の中に入る。**家庭で不機嫌でも、事務所では機嫌よくする。人はそんな羊羹を切り分けるようなことはできないのです**。

上機嫌でいる覚悟を持ってリーダーとして責任を果たす

つねに上機嫌でいるとの覚悟があると、眠りもよくなります。仕事時間もよくなる。家庭もよくなる。なによりも自分の気がよくなるのです。そして、機嫌がよかったり気がよければ、波動もよくなると思います。

縁があって出会った方に対して自分の上機嫌の覚悟を伝播させる。その覚悟を持ってリーダーとして、家庭の長としての責任を果たしてください。

顧問先、スタッフ、家族から尊敬される振る舞いをしたい

リーダーの責任とは何か。皆を楽しい気持ちにする。皆を粹（いき）な気持ちにする。互いが敬い、尊びの連帯感を感じられる。私はそんな毎日になりたいと思っています。**楽しく粹な気持ちで、顧問先から、スタッフから、家族から尊敬されるような振る舞いをして、よい波動を伝えることを心がけています**。

経営理念を唱和するのもいいでしょう。就業規則の強化もいいと思います。ただし、人は行動を抑止抑制されるのを嫌う生き物です。したがって、人事評価制度を改めてもそれだけでは機能しません。感情を伝播させることが必要なのです。つねに上機嫌でいる。私はその覚悟で1年365日、向き合っています。

セミナーの講師に呼んでもらえるのは、私に「勇氣」があるから

続いては「勇氣」についてです。最近月に2、3回、講演が入っています。おそらく社会保険労務士の中でも、私は講演が多いほうだと思います。自分で主催するセミナーではなく、講師として呼んでいただきます。なぜ呼んでもらえるのか。ホームページのプロフィールに興味や関心を持ってもらうこともあるでしょう。ブログの発信の効果かもしれません。しかし**多い理由は、私は自分に「勇氣」があるからだと思っています**。

私はセミナーの講師をプレゼンと同じように、己の価値を高める手段のひとつと捉えています。人は自分の価値を否定されることには臆病になる生き物です。だからこそ、己の価値を高めるのには勇氣が必要なのです。



講師を務めたセミナーで集中力を削がれてしまった

先日講師を務めたセミナーでは、初めのうち私は普通の調子で話をすることができませんでした。理由は、セミナーの主催者に事前をお願いしておいた約束が果たされていなかったからです。そのためセミナーが始まって会場を出入りする担当者がいて、会場の雰囲気は少しバタバタしていました。そのことで参加者の内容への理解が低くなるのではと、私は気になったのです。

参加者や会場の雰囲気がどのような状態であっても気にしない講師の先生もいらっしゃいますが、私はそうはいきません。自分には何が足りないのか。少し前まで、それは「プロフェッショナルとしての差」と考えていました。「何があっても微動だにしない、すごいな」と感心していました。

しかし、**最近はその評価は3分の1になりました。相手が話を聞いていても聞いていなくても気にしていないのは思えるからです**。私が中高生時代に通っていた塾でも、そんな先生がいました。「話を聞いていないほうが悪い」という態度でした。

「話を聞いていないほうが悪い」と割り切ることができない

私はそうした割り切った考え方ができる人間ではありません。**せっかくセミナーに参加してもらったのだから、集**

中して聞いていただき、理解してもらいたいのです。なので、参加者の顔色を見ながら話の進め方を変えたりします。

2時間のセミナーでしたが、後半の1時間はなんとか自分のペースを取り戻すことができました。自分の性格にフォーカスして振り返ってみると、気が乱れたのはプロフェッショナルとしてまだ修行が足りなかった。2、3人がバタバタしていたくらいで集中できなかったのですから。何を捨てて何を取るかという基準を持ち合わせる必要があったと反省しました。

キックボクシングのマススパーリングに求められる勇氣

講演やプレゼンは己の価値を高める手段のひとつと捉えています。だからこそ、講演やプレゼンには勇氣が必要なのです。私はキックボクシングの大会に出場していますが、キックボクシングの練習でミット打ちはできるけれどもマススパーリング（実践形式の練習）ができないでジムをやめていく人もいます。

本気でパンチを当てるスパーリングとは違い、マススパーリングは軽く当てるか寸止めで行います。ただ、なかには強めに当てる人もいます。そのためマススパーリングが恐くてできないのです。これもやはり勇氣だと思います。

「みなさん、こんにちは」と笑顔で大きな声で言う

リングに上がる。マススパーリングをする。プレゼンも同じです。格闘技もプレゼンや講演も、自分の価値を確かめる手段です。リングに上がると、みんなが見ています。負けられません。プレゼンも同じ。そうした時に自分の力をどこまで出せるか。これはまさに自分の価値を確かめるのに最良の手段のひとつだと思います。

私は野球でピッチャーをやっていましたが、ノーアウト満塁でも緊張しませんでした。ヨットの大会でも緊張しませんでした。しかし35歳で格闘技を始めたところ、緊張するのです。「ああ、コンタクトスポーツってこんなにも緊張するんだな」と、浮足だつ感覚を初めて知りました。

よく心技体と言われます。プレゼンや講演には技（テクニク）も求められますが、それよりも大事なのは勇氣です。まずは「みなさん、こんにちは」と笑顔で大きな声で言います。勇氣がなく緊張していると笑顔ができません。大きな声も出ません。

令和の常在戦場の時代、もっとも大事なものは勇氣だと私は思っています。己の価値を高めるいくつかの手段を通じて勇氣の開運に努めてください。

