

「30代の仕事と心の成長」

◇◇◇◇◇

30代のころに焦点を当て、心理カウンセラーにお話を聞きしています。

「30代では、一生懸命仕事をすることをおすすめた」と話す安藤カウンセラー。

仕事を一生懸命取り組むことは、30代という時期にとつてどのような意味があるのでしょうか？

仕事と心の成長の関係について、東京都、カウンセリンググループミスタヴィス、安藤カウンセラーにお話を聞きしました。

◇◇◇◇◇

—30代というのは、将来に向けて、どのようなことに取り組んだらよいと思いますか？

30代で取り組みたいことは、仕事の内容はその人によって違いますが、一生懸命に仕事をするということだと思います。

30代というのは、人間的に成熟している年代で、人生の中で心身共に充実している時だからです。またやれることも多くなってくる時であると思います。

今の時代、思春期が終わるのが遅いという風言われています。遅い人で20代の終わりだと言われていきます。そういう時期というのは、やはり迷いがあったり、何かを探していたりして、自分というものがまだ定まっています。

30代になるとだんだんとそういったことが落ち着いてきて、さらに精神的にも落ち着いてきます。ですので、仕事をするのに一番向いている年代であると思います。

—30代は、他の年代とどのように違うのか教えてください。

20代というのは、まだまだ遊びに気持ちが向いているような気がします。

30代は、人生に向き合って生き方を決めていく、これからの人生をどうしていくかと考え始める時であるように思います。地に足が付き始めた時期とでも申しますでしょうか？

そして、40代になると、30代に比べると、多少、体力的にも能力的にも衰えを感じる部分が出てくるように思います。

やはり、30代というのが一番いろいろな意味で充実していて、落ち着いて仕事ができる年代のように感じます。

また、20代で大体の方は学校に行く勉強が終わると思いますので、それから先の人生は、仕事が中心になってくると思います。



—30代で仕事を一生懸命にする
とどのような効果があるのでしょうか？

深みがでてくるというのでしょうか。今していることというのが、将来に積み重なっていき、実績にもなってきます。

40代、50代、これから先に向けて、色々な意味で、貯金ができてきます。

やればやっただけ心も変化してくると思いますし、形として見えてきます。会社で、一生懸命仕事をしていけば、給料や出世、周りから喜ばれるなど見える形になってくると思います。

—仕事をすることで目標のようなものがあつた方がいいのですか？

そうですね。やはり何も無いというのは、真つ暗な中を手探りで歩いて行くという状態と似ていると思います。

例えば灯台のような光が一点あつたら、進んでいけると思いませんか？

光がないとどつちにいっただらいいのか迷ってしまいますよね？そして、目標を立てる時には、自分が楽しいと感じることがポイントになると思います。

例えば、「将来、個人的に会社を作るんだ」とか、「家族で海外旅行に行くんだ」とか、「家を立てるんだ」とかということ。やはり先に何かがあると思つたら、楽しく仕事ができると思います。



—仕事をすることで気をつけなければならないことは、どんなことでしょうか？

30代というのは、体力的にも気力的にも充実していて、働く気持ち強いいため、無理をしてもやることのできるのです、つい頑張りすぎてしまう傾向があります。

家族のために頑張ると思いますが、この年代というのは、周りからも期待され、自分もその期待に応えようと頑張りすぎてしまい、心身が疲れてしまうことがありますので、注意が必要かと思えます。

そのような時には、体を休めたり、気持ちが楽になることをしたりして心を休ませるようにしてみるとよいでしょう。

また、仕事だけをしていると、やはり幅が狭くなってきたら、趣味を持つているのだつたら、間に挟むようにしてください。

仕事が楽しくて、楽しくて仕方ない、仕事をするだけで達成したいことがあるという方は、仕事をしていても負担や疲れを感じないと思います。



—例えば、自分が嫌いな仕事だけでも、やらなくてはいけないとき、どのように考えたらいいのでしょうか？

自分が嫌だと感じる仕事が負担だと思ふ人は多いと思います。

そんな時は、これをやっておくと将来の貯金になるんだという風に思つてやってみると、そんなに負担にならないように思います。

来たものに対してやってみると、責任感も生まれてきますし、やっただけ自分の身になるので、楽しくできるような気がします。

—仕事を続けていると、自分のやり方に固執してしまったり、新たなやり方に目が行かなくなったりしてしまいますが、そんな時はどうしたらいいのでしょうか？

ご自分で新しいことをチャレンジしなければ、そのまま同じことを繰り返しているだけのようになってしまうと思います。

仕事で何か向上したいと思つたら、まずやり方を自分自身で考えて



心理カウンセラー

安藤 はま子（東京都練馬区）

カウンセリンググループ ミスタヴィス

<http://mistawis-home.seesaa.net/>

（詳細情報）



やってみてください。そのためには会社の中だけでなく、外でも勉強して、いろいろな情報を得たり、人と接したりすることも大事になってくると思います。



働いている30代の女性の場合には、どのようなことに気をつけたらいいでしょうか？

30代の女性というのは、結婚していれば、やることはいっぱいの状態だと思います。夫婦でも働いているとしたら、余裕がなくなり相手に対して不満に思うこともあるかもしれません。

そのような場合には、やはりお互い相手に対しての思いやりが必要になってくると思います。

例えば、週末だけでも家事などを手を抜いて余裕を持てるようにしたり、相手の忙しさに理解を示すなどできるといいですね。

それと、辛い時には相手のことを考えすぎずに、やってほしいことをお願いすることもいいと思います。

独身の方は、そういった意味では、余裕があるかもしれませんね。

30代へのメッセージ

30代というのは、心身ともに充実している時です。今している仕事をまずは、一生懸命やるということを中心に、あまり頑張りすぎず、疲れたら休むとか、遊ぶなどして、いい仕事をしてください。

また30代で働いていない人がいると思いますが、仕事をする事をお勧めしたいと思います。色々な悩みがあったり、理由があっても働けなかったりということもあるかもしれませんが、仕事をすることによって、さまざまなことが蓄積されて、自信となったり、心の成長をしていくことができると思います。

40代になった時に、周りの人はその人なりの仕事を続けていて、それなりの実績があり、心の成長もしているとしたら、その時に、自分には、それが無いと思うと、きっと辛い思いをされると思います。まずは少しずつ働き始めてみてはどうでしょうか。

（注）本文は、安藤カウンセラーへのインタビュー内容です。（2009年8月現在）