



# 就活応援通信 epi.35



## 仕事とやりがい



やりがいとは「事に当たる際の充足感や手応え、張り合い」と説明されています。※引用：weblio 辞書

### どういった時に

### 「やりがい」を感じられるのか

- 1 仕事自体が楽しい
- 2 給料や福利厚生など待遇がいい
- 3 職場の雰囲気や人間関係がいい
- 4 役に立っていることが感じられる
- 5 自分の成長が感じられる

### 仕事のやりがいを得るには

「今の仕事にやりがいがない」と感じている方

#### ●今の仕事の楽しいところを書き出す

よく考えればいくつかは出てくるはずです。自分が楽しいと感じる要素は、適性のある部分でもあります。そこにより力を入れることで自分の強みを伸ばして仕事の幅が広がったり、仕事の成果をあげやすくなったりします

#### ●今の状況で変えられることはないか見直す

今の仕事にやりがいを感じていない場合、そのままにするのではなく、やりがいを感じて働けるように変えられることはないか考えてみましょう。

#### ●ほかに夢中になれることを見つける

自分なりに工夫をしても仕事にやりがいを感じられない場合「仕事は収入を得るための手段」と一旦割り切り、仕事以外で夢中になれることを探すのもひとつの方法です。

「仕事がつまらない」と感じているのに、そのことばかりモヤモヤと考えていても状況は変わりません。その場合は会社（職場）の外に目を向けてみることで、頭を切り替えられるはずです。



### やりがいのある仕事の見つけ方3選

- 1 仕事に求める優先順位を明確にする  
仕事に求めることは人それぞれの価値観によって違いがあります。正直な気持ちを書き出してみましょう。
- 2 副業やボランティアで経験する  
ここだと決めて就職、転職を繰り返すのではなく、まずは興味のあることを経験してみて、選択肢を広げる
- 3 とにかく行動する  
考えているだけで行動しなければ現実は何も変わらないし、やりがいを感じられるかは、実際にやってみないとわからないのが常です。



「やりがい」感じてお仕事してますか？  
誰かに話すことで、自分自身の思いに気づいたり、すっきりしたりします。  
**是非一度ジョブカフェさくらでお話ししてみませんか。**  
お待ちしております。

