インタビュー　くま子の部屋【第9話】

令和5年就職　卒業生Kさん

ストレスをためないように立ち回る

―いまの職場に決めたポイントは？

自宅から近いというのがポイントです。通勤時間が長いと、もったいないと思うので。あと、面接していただいた方の印象がすごくよかったのも決め手ですね。

―仕事を辞めたいと思ったことは？

ないですね。自分が思っていたよりも、今の仕事にあっているので。働いているとやせるんですよ。パンパンだったズボンがブカブカになるほど、体が引き締まりました。半分くらい、運動のつもりでやっています。

人間関係の部分では、いろいろなタイプの人がいることを承知しながら仕事しており、特に悩むようなことはないですね。

―就職して変わったことは？

全部変わりましたね。働きだすと、生活が変わるので。働き始めたころは目覚ましをかけないと起きられませんでしたが、いまは決まった時間に自然と起きます。

安定的な収入を得るようになったことも変わったことですが、お金のために働いているという考え方ではないんですよ。

―どのような仕事に就いたらよいか悩んでいる方に、伝えたいことは？

とりあえずやってみる、ということだと思います。悩むぐらいなら、やってみる。こだわっていても実際にやってみると、そうでもなかったりします。チャンスがあれば挑戦してみるといいです。

―仕事をしていてやりがいを感じることは？

肉体的に苦しければ苦しいほど、やりがいを感じるんですよ。商品の荷さばきは燃えますね。トレーニングしている感覚です。自分が楽しめるやり方を探すことで、効率的な仕事の方法を見つけることにつながっています。

―ストレス解消法は？

ないんですよ。ストレス解消法がないんじゃなくて、解消するほどのストレスをためることがないんです。ストレスをためないように立ち回っているのかもしれません。SNSを見ていても、これは関わらない方がいいなと思うものは、さけています。あと、よく寝ることですね。睡眠をしっかりとることは大切だと思います。嫌なことは忘れてしまうこともありますしね。

仕事を辞めたいと思ったことはないと即答するKさん

コラム「自問自答」（筆者：黒猫）

「不安を打ち消すサプリって、ないの？」。今夜は勤務先主催のお食事会。緊張する▼社会人になると、職場との付き合いが生じる。もちろん、強制ではない。しかし、…。先輩方の言動を見て、行くか行かないか、自分で決めなければならない。「出たく、ない」「出ないと、まずい」…、考え抜いた結果、出席することにした。業務中だけでは上手くコミュニケーションが取れていない、と思ったからだ。それにしても、当日の座席が気になる。場合によっては、途中退席もあり？と思った▼いよいよその日が来た。座席に案内された瞬間、胸のつかえがおりた。同じ席には、同期の方々。先ほどまでの不安はどこへやら。終始、楽しく会話をし、いつになく食がすすんだ▼何とか重い腰をあげ、上司や先輩方の席に飲み物を注ぎに回った。人間関係を円滑にするうえで必要だと実感した。行動に移したことで、視界が開けた。日頃は忙しいが、「食事会」などのイベントは仕事を続けていくサプリと言えそう。

コラム「自問自答」（筆者：みなと）

今回のテーマは年末ということで「今年」。私の今年を一言で表すならば「停滞（ていたい）」だろう。何も私だって年の瀬にこんな後ろ向きなことは言いたくないが、実際停滞していたのだから仕方ない▼年度初めごろから鬱（うつ）が悪化し、次第に強迫性障害（きょうはくせいしょうがい）の症状にも悩まされ始めた。どうでもいい些細（ささい）なことにこだわって繰り返し確認し、それがやめられない。何か気を紛（まぎ）らわしたくても手につかない。資格の勉強だとか、就活だとかそんな場合ではなくなってしまった。なんとか週二度ほどチャレジョブに通うのが精一杯（せいいっぱい）。苦しい一年だった。しかもまだ終わりが見えない▼ただ、それ以外には大きな病気もケガもせず、家族も皆元気。苦しい中でも、きっと年末は家族で紅白を見たりして笑っているだろう。それだけで十分、私は幸せだ。

この面はチャレジョブセンター熊谷に通所する利用者により執筆・編集・制作しています。

私の資格ラボ

資格取得者に聞く！学習のポイント

MOSってホントのところ、簡単？難しい？

合格者A氏　MOSといえば、スパイシーモスチーズバーガーが好きですね。あのフレッシュなトマトがいいです。

研究員　えーっと、MOSですよね？モスバーガーじゃなくて。Microsoft Office Specialist のほう。

A氏　わかりやすいボケですみません。

研究員　MOSはマイクロソフト社が主催するWord、Excel、PowerPoint などの知識・操作スキルを客観的に評価・証明する資格試験です。全国一斉試験と随時試験があります。CBT方式（パソコン等のコンピュータを使って任意の場所で行える試験方式）で試験を受けることが多く、受験しやすいようですね。

A氏　チャレジョブセンター熊谷はMOSの試験会場に認定されているので（左写真）、いつも勉強しているところで安心して受験でき、無事合格できました。

研究員　就労移行支援事業所でもMOS資格の取得をすすめているところが多いですが、合格しやすい環境が整っているかよく調べた方がいいですね。

A氏　比較的取得しやすい資格と聞くことがありますが、それはしっかりとした学習方法を知っていればということかな。私の場合、最初はテキストでひたすら勉強しました。分からないところは、資格を持つ職員さんに質問しました。テキストをこなした後は模擬試験プログラムを繰り返しました。

研究員　大変だったことは？

A氏　テキストをやっているときは、意外と時間がかかりました。練習問題で間違ってしまうことも少なくなかったです。また、最初に模擬試験を解いたときは散々な点数で、合格できるのか心配で眠れませんでした。

研究員　模擬試験を何度も解いたり、分からないところは積極的に質問したりすることが大切なようですね。

A氏　合格ということを目指すのであれば、テキストにのっていることでも細かい部分にこだわりすぎないこともポイントだと思います。

（筆者　A・Y）

MOS の試験会場に認定されているチャレジョブセンター熊谷

オフ・ビィ

手作りのタルトタタンです。しきつめたりんごに、無塩バター、グラニュー糖、卵、小麦粉、アーモンドパウダー、ベーキングパウダーを混ぜて作った生地を流します。オーブンで焼いた後にひっくり返し、型を外して完成です。りんごが小さすぎたせいか参考にしたレシピの写真のような見た目にはなりませんでしたが、りんごが甘い味になりました。

（賀藤　祥子）

「りんごははちみつの味がして生地の部分は少しやわらかめだったぽよ」

マンガ『暇人（ひまんちゅ）の腹の中』

※日常にひそむ疑問やイライラを独自の視点で受け流す！

【作者：HR】

今月のおすすめ本【Book Review】

※読書好きメンバーによるおすすめ本の「書評」です

『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー』

著者：ブレイディみかこ
出版社：新潮社（新潮文庫）
発行日：2019 年 6 月 21 日

【評者：A・Y】

最近よく聞く言葉になった「多様性」。この小説は人種問題、経済格差、差別や暴力が日常の社会、そして、それついて無関心な市井の人々を取り上げている。

舞台はUK（英国＝イギリス）の下町。元公営住宅地に住む、ある男の子が中学校に通い出すところから物語がはじまる。その男の子は、筆者であるブレイディみかこ氏の息子。息子の成長と並行しながら筆者（母親）の視点で日常を書きつづっている。政治、経済、労働、貧困、差別、分断、そしてそこに生きる人たちの姿がリアルに伝わってくる。日本も似たようなものではあるが、英国には英国の感性の違いがよく出ていて、おもしろい。