

# 2026. 2月 女性チャレンジ応援拠点だより

～チャレンジロードの歩き方～



## コラム

### 「いまの自分に役立つことをする」

立春もすぎ、まだ寒さは続きますが、陽ざしの明るさが際だってきました。「一年の計は春にあり」、そろそろ「今年の計」も決まり、冬眠していた闘志がわきおこって、新年度以降の活動風景にもリアティーが出てきたのではないのでしょうか。新年度からの一年もまた少し成長する年度にしていきましょう。

そこで2月の『チャレンジロードの歩き方』のテーマは、「いまの自分に役立つことをする」です。年度末のタスクと新年度に備えた準備作業のスケジュールリングはできて、あとはそれをこなすだけ。バタバタと時間は過ぎ、あっという間に新年度です。そのまま日常業務に追われて流されずに、成長・ブラッシュアップのためのアプローチも織り込んでいきましょう。単独・ソリストとして活動している方も、グループや団体を主宰している方も、あなたの判断と行動が結果につながりますから、少しずつ、大らかに自身の刷新につとめましょう。みなさんの多くが“人を支える活動”なのを念頭に置き、「わかっているけど、案外実践しにくい」2点を挙げます。

**1. 仕事につかえる時間の10%を「ゆとり」にとっておく。**  
「コンティンジェンシー理論(※)」では、環境変化に柔軟に対応する大事さを説いています。これを身近な面ととらえると、公私ともに急なことに対応できるよう「ゆとり」をつくりましょう、ともいえます。目いっぱい仕事や予定を詰め込んでいると、例えば、仕事の場面でいえば、長いお付き合いのある関係先から特別に急な依頼が舞い込んでも即応が難しくなります。

もちろん急なことですから断わる理由は立ちますが、イレギュラーな時ほど本領を発揮できるもの。「承知いたしました」と応じれば、信頼関係の構築はまた一步進むのではないのでしょうか。プライベートでもしかりです。

**2. 他人にもっとも役に立つようにするためには、現在の自分にとってもっとも役に立つようなことをすればいい。**

これは『ぼく自身のノート』(創元社)の著者ヒュー・プレイサーの言葉です。言われてみると、納得します。みなさんの多くが人を支える活動、自身の成長や充実が結果的に他者への貢献にもつながるというのは当然ですね。「ゆとり」の時間を自分の役立つことにあてることで次第に活動の質が高まっていくのではないのでしょうか。

みなさんそれぞれに、今の自分にとって最も役に立つことは何でしょう。そのことによって人の役に立っていくようなこと。いろいろな視点がありますが、例えば、自身の「意識、知識、技能、センス」、「ボディーケア、メンタルケア」、「ヒト、モノ、カネ、知」に関わることなどが考えられます。

ある単独・ソリストで活動する方は、ヨガを続けているそうです。本業の「人を支える」仕事に相乗的な効果を実感しているとか。別な方は詩の創作、人を支える仕事は時に精神的ストレスが大きいけれど、詩作によってそのストレスがむしろ創造力を高め、いい作品ができるとか。ですから精神的ストレスにも耐性ができた気がすると話されていました。

さあ、みなさん、春本番を前に、いまの自分に役立つことは何か考え、チャレンジの長い道のりをよりよく歩んでいきましょう。「女性チャレンジ応援拠点」がみなさんを支えます。ご利用をお待ちしております。

(※)コンティンジェンシー理論…「あらゆる状況下で有効な唯一絶対のリーダーシップや組織構造は存在しない」とする経営・組織論

## 女性チャレンジ応援拠点

場所：大阪市天王寺区上汐 5-6-25 クレオ大阪中央 4 階  
メール：women-kyoten@danjo.osaka.jp

運営：大阪市立男女共同参画センター中央館  
電話 06-6770-7200 FAX 06-6770-7705

### 開室日

※祝日、祝休日の翌日の場合は休室

水	木	金	土
18:00 ～ 20:00	13:00 ～ 15:00	10:30 ～ 12:30	13:00 ～ 15:00

開室時間内は自由に入退室いただけます。  
お気軽にお立ち寄りください。

