

## 失業期間中の過ごし方

- あきらめたらおしまい。自分の未来は自分で切り開こう -

開倫塾

塾長 林明夫

### 1. 明るく、楽しく、元気よく

(1) 失業中こそ自由と考え、気分は明るく、楽しく、元気よく過ごそう。

(2) 仕事がないと落ち込んで誰も喜ばない。落ち込んで何の解決にもならない。逆に、周囲に心配をかけるだけだ。

(3) 毎日、規則正しい生活をして、体調を整えよう。息を深くして、呼吸を整えよう。精神を整えよう。

### 2. 失業中こそ、勉強、勉強、また、勉強を

(1) 一日一回は図書館に行き、1～2時間をかけて新聞をなめるように読み、世界や日本、地域の現状と課題を正確に認識しよう。

(2) 雑誌の記事や論説も腰を落ち着けてじっくりと読み込み、様々な事象についてより深い認識を得ることを目指そう。

(3) 自分の専門領域の知識・情報・技術を深めるために、1日に5～6時間はどこでもよいから机に向かおう。その成果をノートに少しでも、たとえ一行でもよいから記録しておこう。

(4) 新しい職場で求められるのは、思慮深さを備えた規律ある人材、つまり自律的に活動する能力を持った人材である。そのような雇われる能力(Employability エンプロイヤビリティ)を再び身につける大切な期間として、失業期間を考えるべきだ。

(5) 語学(特に英語)とコンピュータのスキルアップも欠かせない。

英語は、中学校時代、高校時代の教科書、参考書をもう一度声を出して読み直すこと。できれば何回も音読練習、書き取り練習を繰り返すこと。

仕事に必要なと思われるコンピュータの知識や技術もこの時期にしっかり身につけること。

(6)人生とは何か、仕事とは何かを、一度じっくり考えてみる。こんな生き方をしたいと思う人がいたら、その人の伝記を何回も読み込む。

(7)週に1～2日は地元から出てみる。月に1～2回は小さな旅行を。できれば、1回は海外に出掛けて、世の中の動きを見る。中国やインド、タイやベトナム、それに隣国の韓国、台湾、ロシアも是非出掛けてみよう。

(8)体力強化、気分転換のために、数日に1回は体育館や散歩、日帰り温泉にも。美術館、博物館、神社、仏閣などにもどんどん出掛ける。

(9)したい勉強があれば、思い切りしてみるのも面白い。

### 3. 一生勉強、一生青春

(1)失業期間中も人生の大事な時期。焦ることなく、次への大切なステップの時期と考えて、充実した毎日を過ごそう。

(2)これぞと思う企業や勤め先があれば、どうすればその社会的使命(ミッション)が達成されるか、自分はそこで何ができるかを突き詰めて考えた上で、採用担当者に直接会う努力をすることも大事なチャレンジ。

(3)大学や短期大学、専門学校、大学院にもう一回入り直す、社会人として入学することも。大学開放講座(コミュニティカレッジ)で勉強し直すことも。

(4)多くの大学の図書館は、手続きさえすれば誰でも利用できる。大いに利用しよう。

(5)あきらめたらおしまい。自分の未来は自分で切り開こう。

以上

(2010年10月28日記)