

7

7つの徳目

8

大悪

適

新版

NEW EDITION

4021の研究データが導き出す

科学的な 適職

かがくできなできしよく

AWAKE

さい こう しょう ぎょう えら かた
最高の職業の選び方

THE BEST CAREER

鈴木 祐

すずき ゆう

YU SUZUKI

仕事の満足度を判断する

② 大尺度

いまの仕事を最高に変える

⑦ 7つの計画

7

7つの大罪

精査の
④ 技法

職

CROSSMEDIA PUBLISHING

将来・キャリアへの不安を感じている方へ。

この本は、科学的根拠に基づき、

「キャリア選択」という

正解のない悩みに答えを出す方法

を具体的に解説するものです。

📖 まずは、いまの自分の状況をチェックしてみてください。

〈こうすべきと思い込んでいませんか？〉

職業選択にありがちな7つの大罪

☐ 大罪 **1** : 好きを仕事にする

☐ 大罪 **2** : 給料の多さで選ぶ

☐ 大罪 **3** : 業界や職種で選ぶ

☐ 大罪 **4** : 仕事の楽さで選ぶ

☐ 大罪 **5** : 性格テストで選ぶ

☐ 大罪 **6** : 直感で選ぶ

☐ 大罪 **7** : 適性に合った
仕事を求める

〈どのくらい満たされていますか？〉

仕事の幸福度を決める7つの徳目

☐ 徳目 **1** : 自由 仕事内容や働き方に
裁量権がある

☐ 徳目 **2** : 達成 前に進んでいる感覚を
得られる

☐ 徳目 **3** : 焦点 モチベーションタイプに
合っている

☐ 徳目 **4** : 明確 なすべきこと、ビジョン、
評価軸が明確である

☐ 徳目 **5** : 多様 作業内容に
バリエーションがある

☐ 徳目 **6** : 仲間 組織内に助けてくれる
友人がいる

☐ 徳目 **7** : 貢献 どれだけ世の中の役に
立っているかわかる

〈どのくらい当てはまっていますか?〉
最悪の職場に共通する8つの悪

☐ **1**位：ワークライフバランス崩壊

☐ **2**位：雇用が不安定

☐ **3**位：労働時間が長い

☐ **4**位：シフトワーク

☐ **5**位：仕事の裁量権がない

☐ **6**位：周囲からのサポートがない

☐ **7**位：組織内に不公平が多い

☐ **8**位：通勤時間が長い

はじめに

好きなことを仕事にしよう。安定した業種を選ぼう。フリーランスこそ至高の働き方だ。スキルアップできる会社に入ろう。自分だけの強みを生かそう。コモディティ化しない職業が最高――。

世の中には、さまざまなキャリアアドバイスが存在します。いずれの考え方にも一定の説得力があり、どれに従うべきかとまどつてしまう人は少なくないはずです。

が、これらのアドバイスが問題なのは、その大半が個人の経験や嗜好にしかもとづいていない点にあります。

好きなことで成功した人ほど「好きを仕事に」と主張し、安定志向が強い人は固い職業をほめたたえ、株で当てた人は積極的な投資を勧め、YouTubeで稼いだ経験があればYouTubeを持ち上げるでしょう。ある程度の参考にはなるでしょうが、それで誰もが成功できる保証などないのは間違いありません。

それでは私たちは、なんの手がかりもなしに人生の荒波を乗り越えていかねばならない

のでしょうか？ 何も確かなことがない未来に対して、丸腰で立ち向かわねばならないのでしょうか？

もちろん、そんなことはありません。

幸いにも、1990年代から組織心理学やポジティブ心理学などの分野で「キャリア選択」に関する研究が進み、精度の高い答えが提示されています。あなたを幸せにする仕事とはどのようなものか？ 私たちが人生で正しい選択をするためには何をすべきなのか？ こういった疑問について、ある程度まで定量的な回答が出てきたのです。現代で適職を探したいなら、偉大な先人たちが磨き上げた知見を活かさない手はないでしょう。

といっても、言わずもがな、統計的なデータとはあくまで私たちの人生をおおまかにつかむためのツールです。自分がその範囲内に収まるかどうかを確かめるには、日々の暮らしのなかで試行錯誤を続けていくしかありません。

つまり、これからお伝えしていく研究結果を現実には、**あなたの価値観やライフスタイルを組み込んだ、自分だけの「適職の選び方」**を編みだす必要があります。その具体的な方法をお伝えするのが、本書です。不確かな人生のなかで、あなたにとって適切な道を選ぶよすがになれば幸いです。

科学的な適職 もくじ

はじめに

006

〈 序 章 〉

最高の職業の選び方

なぜ私たちはキャリア選別に失敗するのか

018

キャリアの後悔は人生の後悔／就職・転職の失敗の7割が「視野狭窄」／視野狭窄はどんな優秀な人間にも起きる／人間の脳は職業選択に向いていない／正しい職業選択のための5ステップ「AWAKE」

〈ステップ 1〉

幻想から覚める

—— 仕事選びにおける7つの大罪

仕事選びで陥りがちな「幻想」

ステイブ・ジョブズは本心に「好きを仕事に」していたか？／仕事選びにおける7つの大罪

038

〔大罪1〕好きを仕事にする

好きを仕事にしても幸福度は上がらない／好きを仕事にするとスキルも伸びない／仕事への情熱は自分が注いだリソースの量に比例する／真の天職は「なんとなくやってたら楽しくなってきた」から見つかる

042

〔大罪2〕給料の多さで選ぶ

お金で幸せはどこまで買えるか？／お金を稼ぐより6000%も手軽に幸せになれることは？／年収400〜500万からの幸福度アップは費用対効果が悪い／給料アップの効果は1年しか続かない

051

【大罪3】業界や職種で選ぶ

専門家の予想精度はチンパンジーのダーツ投げと同じ／「10年後の仕事はこうなる！」はどこまで本当か？／私たちは自分の変化すら正しく予想できない

061

【大罪4】仕事の楽さで選ぶ

楽な仕事は死亡率を2倍に高める／適度なストレスは仕事の満足度を高める／幸福感を鍛えるには良いストレスが欠かせない

068

【大罪5】性格テストで選ぶ

エニアグラムの本質はタロット占いと同じ／30年にわたって批判を浴び続けてきたMBTI／RIASECの予測力はほぼゼロ

075

【大罪6】直感で選ぶ

直感が正しく働くために必要な3つの条件とは？／直感で考える人の人生は「自己正当化」に終わる

081

【大罪7】適性に合った仕事を求める

インターンシップも前職の経験も適性判断には役立たない／自分の「強み」を生かせる仕事を選んでも仕方がない理由／人生を本当に豊かにしてくれる仕事はどこにある？

086

〈ステップ 2〉

未来を広げる

——仕事の幸福度を決める7つの徳目

すべては視野を広げることから始まる

ライト兄弟も「視野狭窄」の罠にハマった／仕事の幸福度を決める「7つの徳目」

〔徳目1〕自由

不自由な職場はタバコよりも体に悪い／「幸福になれる自由」の種類は男女で異なる？

〔徳目2〕達成

一流アスリートほど大事にするたった一つの習慣とは？／錯覚の「達成感」でも人間のモチベーションはブーストする

〔徳目3〕焦点

適職探しに役立つ数少ない性格テストとは？／「攻撃型」に適した仕事、「防御型」に適した仕事

〔徳目4〕 明確

賃金が不公平な企業に勤めると早死にする／「上からの指示が一貫しない」が社員の体調を破壊する

121

〔徳目5〕 多様

宝くじで1億円を当てても1年で慣れる／工程の川上から川下まで関わることをできるか？

126

〔徳目6〕 仲間

職場に最高の友人がいれば仕事のモチベーションは700%上がる／「自分に似た人がどれくらいいるか？」をチェックせよ

131

〔徳目7〕 貢献

「もっとも満足度の高い仕事」のトップ5とは？／「ヘルパーズハイ」を目指す仕事を選べ！

135

7つの徳目で未来の可能性をポジティブに広げる

140

イニシャルリストを拡大する

〈ステップ 3〉

悪を取り除く

——最悪の職場に共通する8つの悪

幸福な仕事選びを妨げる要素とは？

ネガティブはポジティブより600%強い／「悪」に満ちた職場は受動喫煙よりも体に悪い

154

【特徴1】時間の乱れ

週3のシフトワークで体内時計が破壊される／通勤時間が長いと太って離婚しやすくなる／週41時間以上の労働で脳卒中のリスクが上がる／休日仕事のストレスは本人でも気づけない

158

【特徴2】職務の乱れ

「自由な働き方」に実は自由がない理由／ソーシャルサポートがない職場の悪影響は喫煙と同じ／職場の「8大悪」ワースト・ランキング

165

幸福な仕事を探すための3つの意思決定ツール

リストを絞り込む／「レベル1」プロコン分析／「レベル2」マトリックス分析／「レベル3」ヒエラルキー分析

174

〈ステップ 4〉

歪みに気づく

——バイアスを取り除くための4大技法

バイアスとは人間の脳に巣食う「バグ」

意思決定の質を600%も高める「プロトコル」とは？／どんな天才でも2割は間違えるクイズとは？／「愚かなるは他人ばかり」問題

時間操作系プロトコル

〔技法1〕10/10/10テスト——この選択をしたら10年後にはどう感じるだろう？／自己を拡張すれば一段上の判断力が身につく／〔技法2〕プレモータム——「事前の検死」で未来の予測精度が30%高まる

視点操作系プロトコル

〔技法3〕イリュスト転職ノート——カエサルをマネれば意思決定の精度が上がる／適職の発見率を激しく高める「イリュスト転職ノート」の書き方／〔技法4〕友人に頼る——友人に聞けば自分の寿命までわかる／現代では「強いつながり」こそが最高の求職ツール／フィードバックの効果を高める3つのポイント／一番だましやすすい人間は、すなわち自分自身である

218

208

198

〈ステップ 5〉

やりがいを再構築する

——仕事の満足度を高める7つの計画

仕事の満足度を判断する方法

「職場に大きな不満はないけれど……」問題／「いまの職場にいていいのか？」を判断するには？

238

仕事を最高に変える行動計画

ジョブクラフティングで「やりがい」をリノベートせよ／ジョブクラフティングを進める7つの手順／アクション・プランの成果が出たかどうかをチェックする21問／ジョブクラフティングの2大弱点に注意せよ

247

おわりに

275

読者特典

281

参考文献

282