

仕事と生き方をデザインする 12の問い

『大切な人の近くにいられる仕事』読者特典
書き込み式ワークブック

これは、次の商品を守るための資料ではありません。あなた自身の時間を、あなたの手少し戻すための道具です。全部を書かなくても大丈夫です。いま答えられる問いを一つだけ選んでください。

今日、まず持ち帰りたい問い

使い方

このワークブックは、正しい答えを出すためのものではありません。自分の仕事と時間を、少しだけ見えるようにするためのものです。

- ・一度に全部書こうとしなくて大丈夫です。
- ・書けない問いには、まだ言葉になっていない大切なものが残っています。
- ・AIに相談するときは、このワークブックに書いた自分の言葉を材料にしてください。
- ・売上、家族、仕事、介護、子育て、不安。整っていないことも、そのまま書いてかまいません。
- ・読み返すときは、自分を責めるためではなく、戻る場所を見つけるために使ってください。

最初に、今の状態を一言で書いてみてください。

いまの仕事と時間について、気になっていること

このワークで少しだけ見えるようにしたいこと

1 誰の近くにいたいのか

仕事の設計は、具体的な顔から始めたほうがよいことがあります。家族、親、子ども、パートナー、お客様、仲間、あるいは後回しにしてきた自分自身。まずは一人の顔を思い浮かべてください。

書いてみること

- ・いま、いちばん近くにいたい人は誰ですか。
- ・その人と最近どんな時間を過ごしましたか。
- ・その人の近くにいるために、仕事の何を変えたいですか。

明日の小さな一歩

今日、その人の顔を思い浮かべる時間を3分だけ置く。

2 その人との時間を、仕事は増やしているか減らしているか

仕事は生活を守ります。同時に、大切な時間を削ることもあります。良い悪いを急いで決めず、まず見えるようにします。

書いてみること

- ・仕事のおかげで守れている時間や安心は何ですか。
- ・仕事によって失っている時間は何か。
- ・空いた時間がまた仕事に吸い込まれる場面はありますか。

明日の小さな一歩

今週の予定表に、大切な人との15分を先に入れる。

3 繰り返している作業は何か

AIや仕組み化の入口は、派手な改革ではなく、毎回同じように繰り返している小さな作業です。ただし、温度まで消してしまわないように分けて考えます。

書いてみること

- ・毎回同じ説明をしていることは何ですか。
- ・毎回同じ不安に時間を取られている場面はありますか。
- ・AIに下書きを任せても温度が消えにくい作業は何ですか。

明日の小さな一歩

繰り返している作業を三つだけ書き出す。

4 自分が受け取るべき仕事は何か

任せるものを決めることは、自分が引き受けるものを決めることでもあります。AIは作業を助けますが、あなたが生きてきた時間から生まれる判断までは代われません。

書いてみること

- ・お客様や家族との関係で、自分が直接受け取るべき場面はどこですか。
- ・AIに任せると温度が落ちる仕事は何ですか。
- ・最後の判断として、自分の手に残したいものは何ですか。

明日の小さな一歩

任せる仕事を一つ、残す仕事を一つ決める。

5 売上の数字は、何を守るために必要か

売上は大切です。でも、売上をただ大きく見せるためだけに追いかけると、不安も一緒に大きくなります。数字の向こうにある守りたいものを見ます。

書いてみること

- ・必要な売上は、何を守るための数字ですか。
- ・今の売上で守れているものは何ですか。
- ・これから増やしたい売上は、どんな時間へ返したいですか。

明日の小さな一歩

売上目標の横に、守りたい時間を一文で書く。

6 自分の仕事を、お客様は何と言ってくれたか

強みは、自分で作った肩書きよりも、お客様が受け取った変化の中に残っていることがあります。過去にもらった言葉を思い出してください。

書いてみること

- ・お客様から言われてうれしかった言葉は何ですか。
- ・その言葉の裏に、どんな変化がありましたか。
- ・プロフィールやサービス説明に残したい表現はありますか。

明日の小さな一歩

お客様の言葉を五つ書き出す。

7 前に出るとは、何を大きく見せることではないのか

前に出ることは、自分を大きく見せることではありません。責任の場所を明らかにすることです。途中にいる自分のまま、言える範囲を丁寧に出します。

書いてみること

- ・自分を大きく見せようとして怖くなるものは何ですか。
- ・いま正直に言えることは何ですか。
- ・まだ試している途中だと伝えたくて、差し出せる価値は何ですか。

明日の小さな一歩

プロフィールに、等身大で言える一文を加える。

8 小さく試せる相手は誰か

新しい仕事や商品は、いきなり大きく売らなくてもかまいません。未完成だと伝えても受け取ってくれる人と、小さく試し、小さく直していきます。

書いてみること

- ・率直に感想をくれる人は誰ですか。
- ・その人に何を見てほしいですか。
- ・未完成のまま渡すなら、何を正直に伝えますか。

明日の小さな一歩

小さく試せる相手を一人だけ書く。

9 AIに褒められたあと、誰に見せるか

AIとの画面の中では、文章はよく見えます。でも本当に届くかどうかは、外に出してみないとわかりません。現場へ戻す往復を作ります。

書いてみること

- ・AIが整えた言葉を、誰に見せますか。
- ・その人から何を確認したいですか。
- ・反応を見て直すとしたら、どこを直しますか。

明日の小さな一歩

AIで整えた一文を、信頼できる一人に見せる。

10 今日、聴く時間をどこに置くか

AI時代には答えが速くなります。だからこそ、聴く時間の価値は上がります。結論を急がず、相手の言葉が出てくるまで少し待ちます。

書いてみること

- ・今日、誰の話を聴きたいですか。
- ・その時間を予定表のどこに置きますか。
- ・聴くときに、いったん手放したい癖は何ですか。

明日の小さな一歩

スマホを見ずに10分だけ話を聴く。

11 最後に残したい時間は何か

人生の最後に残したいものから逆算すると、今の仕事の置き場所が見えやすくなります。大きな実績だけでなく、手ざわりのある時間を見てください。

書いてみること

- ・最後に残っていてほしい時間は何ですか。
- ・今の仕事は、その時間に近づいていますか。
- ・遠ざかっているとしたら、どこを少しだけ直せますか。

明日の小さな一歩

最後に残したい時間を、短い言葉で書く。

12 明日ひとつだけ変えるなら

生き方のデザインは、大きな決意だけでは進みません。明日の小さな選択で進みます。完璧に変えようとせず、一つだけ選びます。

書いてみること

- ・明日、仕事の中で一つだけ変えるなら何ですか。
- ・その変更で、どんな時間が少し戻りますか。
- ・うまくいかなかったとき、どこを見直しますか。

明日の小さな一歩

明日の小さな変更を一つ、予定表に入れる。

AIに任せる仕事・自分に残す仕事

AIを使うほど、自分の判断をどこに残すかが大切になります。作業を減らすことと、自分の仕事の温度を消さないことを、分けて考えてみてください。

AIに下書きを任せてもよい作業

テンプレート化できる作業

自分が直接受け取るべき言葉や判断

空いた時間を返したい相手や場所

1週間だけ試してみる

人生を変える計画は、重くなりすぎることがあります。まずは1週間だけ、明日の小さな選択を試してみます。

日	小さな実験	できたら印
1日目	繰り返している作業を三つ書き出す。	<input type="checkbox"/>
2日目	その中から一つだけAIに下書きさせてみる。	<input type="checkbox"/>
3日目	大切な人との時間を15分だけ予定に入れる。	<input type="checkbox"/>
4日目	お客様から過去にもらった言葉を五つ書き出す。	<input type="checkbox"/>
5日目	自分のサービス説明を、その言葉を使って一文だけ直す。	<input type="checkbox"/>
6日目	スマホを見ずに誰かの話を10分だけ聴く。	<input type="checkbox"/>
7日目	戻ってきた時間がどこに返ったかを振り返る。	<input type="checkbox"/>

1週間で戻ってきた時間は、どこに返りましたか

最後に

大切な人の近くにいられる仕事は、誰かが完成品として渡してくれるものではありません。自分の手で、何度も直しながら作っていくものです。

このワークブックに書いた一文が、明日の仕事のどこかを少しだけ変えてくれますように。

wawon books / 水野博文

<https://wawon-books.com/12questions/>