

地域の「人脈」づくり

人脈構築ノウハウ③ 仕事とプライベートの両立

両者のバランスを 定期的に振り返る 時間を作ることが重要

「仕事とプライベートはどちらが大事か」——いつの時代にもある質問の一つだが、読者の皆様はどう答えるだろうか。私も答えには窮する。片方だけを大切に幸せな人生を送ること

などありえないと考えるからだ。私の経験上、仕事がいまういていけるビジネスパーソンはプライベートもうまくいっているケースがほとんどである。双方は人生の両輪であり、良い人脈形成にも大き

く影響を与える。では、どう考えて何をすれば良い人脈形成を回しているのか考えてみよう。地域での人脈形成に取り組んでいくと、プライベートの過ごし方や、家族との関わりも大きく変わってくる。関係性が密になればなるほど、家族ぐるみの付き合いや、プライベートで時間をともに過ごすことが多くなるからだ。

そのため、日頃から仕事とプライベートについての考え方を家族にも理解してもらおう必要がある。人脈形成を図るうえで、家族の協力も重要な要素の一つになるからだ。良い人脈を形成する人は家族を大切にしている。配偶

ヤップを知ることにもつながる。「そうは言ってもプライベートさ

趣味や教養の側面から 振り返る時間を持つ



もいるだろう。週5日は気の重い仕事もこなして休日にエンジョイする——これまではそれでも良かったが、今はそうはいかない。

健康管理も人脈形成において重要だ。プライベートを自己啓発や人と会う時間に割くことが増えれば、運動や一人でリラックスする時間が少なくなる。そのため、人脈形成がうまくい人ほど健康に気を配っている。約65歳以上の経営

者、ビジネスパーソンの会合出席すると、健康管理の話で盛り上がる。日頃から健康に気を配っていれば、こうしたトークが必要。実際の強力な武器にもなる。

成に良い影響を与えてくれる。上司や先輩の立場となれば仕事とプライベートを、皆が両立できる風土や職場を作っていく必要がある。自身が胸を張って「仕事とプライベートが充実している」と言えるようにならない限り、部下はついてこない。図表にチェックポイントを示したので、自分の仕事とプライベートを振り返り、より良い人生を歩んでほしい。

線はあいまいになりつつある。ソーシャルメディア上では仕事の付き合いが混ざった状態で関係性が築かれることも多い。今後、必要とされるのは、人脈などを駆使してお客様に新たな価値を創造できる人材だ。特に若い人は仕事の中に早い段階から自分の楽しみを見つけていければ、成果も付随して上がってくる。仕事に前向きに取り組める自分作りが、プライベートを充実させるために大切なファーストステップとなる。

「良好なスパイラル」を達成するための10の チェックポイント

①	今の仕事が面白いと感じ前向きに取り組んでいるか
②	資格取得やスキルアップなど自己研鑽に努めているか
③	社外の会合に積極的に参加するなど人脈形成に努めているか
④	仕事上の目標設定を行い、プライベートを含めての振り返りを行っているか
⑤	お客様からの休日のイベント、会合の誘いには、可能な限り参加しているか
⑥	家族の誕生日には早く帰り一緒に食事をしているか
⑦	上司・同僚・後輩と定期的に食事や飲みに行っているか
⑧	週1回は家族と過ごす時間を取っているか
⑨	運動をするなど健康管理には気を付けているか
⑩	仕事とプライベートについて考えたり、振り返りの時間を取っているか

最後に若い人に伝えたいのが、20歳代での時間の使い方は30歳代、40歳代での人生の在り方を決定づけるということ。若い時期には、日常業務において自分自身に負荷をかけ、より良質にスピーディに業務を遂行できるよう専念する時期が必要となる。まず上司、先輩の仕事上のパートナーになることを念頭に置くことが、その後の人脈形

休日のイベントには 家族サービスの感覚で参加

実際に人脈形成が図れるようになってくると、休日にイベントに参加したり、お店に行ったりすることも増える。「仕事だから行きたくない」「お客様と休日まで会うのは辛い」と感じるストレスがたまり、人脈形成どころか仕事にも悪影響が出てくる。

そういう人には、少し視点を変えて参加することをお勧めする。週末の家族サービスという感覚で参加するのだ。さらに日頃の付き合いとは別に、お客様という視点でサービスを受けてみることで、経営者や担当者からのヒアリングのみでは分からない点が見えてくる。商品やサービスを直接受けることで、現場の印象や日頃の付き合いの中でその人が見せる印象や考えとのギ

ポイント

- 仕事とプライベートについての考え方を家族と共有する
- 健康や趣味、教養などの充実感を定期的に検証する



profile

みずぬま・ひろゆき

株式会社サクシード代表取締役。栃木銀行勤務を経て、財務・金融・事業承継を専門に支援するコンサルティング会社を設立。法政大学地域研究センター客員研究員、とちぎ経営人財塾代表。著書に『「地域一番コンサルタント」になる方法』(同文館出版)。



▼本連載は毎月1日号に掲載します。