

女性管理職が語る

管理職こそ元気で笑顔に

「いつも元気で笑顔だね」。管理職になり、そう言ってもらえる機会が増えました。これは先陣を進むリーダーたちに私が抱いていた印象でしたが、いつの間にか自分にも身に付いていたとわかり、うれしい驚きでした。

「管理職になり、1年目。先輩管理職から2つの教えをもらいました。」「管理職の言動、立ち振る舞い、表情などは自分が思っている以上に周りの社員は見ている」と、そして「リーダーの機嫌のよしあしや元気の度合いは組織に広まる」ということです。

働きたい組織は、まさに自分自身の行動、日々のあり方によって変わります。その教えを聞いてからは、常に笑顔で

いることを意識すると同時に、例えば物事のプラスの面を中心に捉えることで自身の気持ちもポジティブな状態で保てるように気を付けています。もう一つの発見は、平日は趣味の時間を増やし

購入 読者プレゼント
P&G ジェル
プロジェクター
ジャック
パンクス・キャピタル

中島 静香氏



なかじま・しずか 2000年大学卒業、電力会社入社。05年P&Gジャパンに転職。購買部でさまざまなサービスや物品の購入を担当。フィリピン勤務を経て、22年1月より現職。

仕事後に同僚や友人と食事をする程度でした。

数年前から照明を落としたスタジオで大音量の音楽がかかる中、自転車エクササイズを続けていました。この趣味を新型コロナウイルス禍で在宅勤務が増えた時、運動不足解消のため、平日もするようにしました。

暗い非日常空間で人の目を気にせずに激しい運動ができるので、日々の仕事のストレスから解放されます。それまでは週末だけでしたが、毎日のように体を動かすことで頭がスッキリするようになり、今は平日の朝や夜に時間をしっかりと取るようにしています。

また、趣味を通じて仕事以外の仲間を得られたことも、趣味の時間を増やして良かったことの一つです。仕事とまったく関係のない方ばかりなので、仕事でのあれこれを引きずることがなく、た

わいのないことで談笑も、日々の行動や言動がし、オフモードを楽しむことができます。そのような状況ながらリラックスするところができています。

このような時間を平日に確保するためにも、私には会社のカレンダーに予定を入れており、部下にも見える形で共有しています。そうすることで、様々なプレッシャーに負けないためにも、オン・オフの切り替えをできるための時間を確保し、体力的にも精神的にもリフレッシュさせてあげることが大事です。今回の内容が、皆さんの笑顔と元気をつくるきっかけになれば幸いです。

また、趣味を通じて仕事以外の仲間を得られたことも、趣味の時間を増やして良かったことの一つです。仕事とまったく関係のない方ばかりなので、仕事でのあれこれを引きずることがなく、た

また、趣味を通じて仕事以外の仲間を得られたことも、趣味の時間を増やして良かったことの一つです。仕事とまったく関係のない方ばかりなので、仕事でのあれこれを引きずることがなく、た