

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、うれしき驚きでした。

「いつても元気で笑顔だね」。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、うれしき驚きでした。

「いつても元気で笑顔だね」。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、うれしき驚きでした。

「いつても元気で笑顔だね」。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、うれしき驚きでした。

購入 読者プレゼント 読者プレゼント

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。

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より見られる立場になりながらリラックスすることができています。

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より見られる立場になりながらリラックスすることができています。

このような時間を平日に確保するためにも、私に近づくように日々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、私がメリハリを意識して仕事に取り組むことができないだけではなく、チームが私の予定を理解できるため、より効率的なコミュニケーションができ

このようにになりました。管理職になることはプレッシャーを伴うことか元気をくれるきっかけになれば幸いです。

購入 読者プレゼント 読者プレゼント