



# ちょっとオススメ

要領がよくないと思いついでいる  
人のための仕事術図鑑

私は17年前にうつ病を発症しました。

その体験から、うつ病の方のリカバリーを応援したいとの思いを持ち、任意団体「うつリカバリーエンジン」を立ち上げました。

その団体のホームページを見て、東京都あきる野市の社会福祉法人SHIPさんからいただいたメールが、『要領

がよくないと思いついでいる人のための仕事術図鑑』(以下、「仕事術図鑑」との出会いはきっかけでした。そのメールは、クラウドファンディングの案内についてでした。

「仕事がよくない原因の1つは、仕事の進め方の基本を学ぶことで解決できる。

仕事の進め方の基本である『手順書作り』を多くの人に伝えたい！」との思いから、仕事の要領がよくないと思いついでいる方々へ、『仕事術図鑑』を贈ることにしたそうです。

2020年12月1日にクラウドファンディングがスタートし、3月1日までの3か月間でしたが、プロジェクトの目標金額を達成され、私達の団体にも『仕事術図鑑』をお贈りいただきました。

『仕事術図鑑』には、職場に

おける数々のしくじり経験と、二次障害としての適応障害から得た気づき、「特性はそのままに、仕事のやり方を工夫する」ことによって、復活をとげられたエピソードがたくさん紹介されています。

「あるある…、まったく同じだ！」と共感できる部分が多く、「こんな方法がうまくいった」というアドバイスが、図解つきで解説されていて、スーッと頭に入りやすい内容になっています。

私達の団体が主宰するうつ病のピアサポートグループ「ガレッジとーく」でも紹介しましたが、

仕事で困ったときのマニュアル本として一冊購入して職場に置いておきたい、と

いう方もいました。

特に「メンタルが弱い」の章では、メンタルが傷つきやすい方への仕事術が書かれていて、うつ症状のある方にも役立ちそうです。

誰にでも仕事をするうえで、「しんどさ」はあると思いますが、『仕事術図鑑』は、障害や疾患の有無にかかわらず、そうした「しんどさ」がラクになるノウハウが書かれています。働く人みんなに役立つ本だと思います。

(任意団体NPOうつリカバリーエンジン 代表 長谷川洋)



要領がよくないと思いついでいる人のための仕事術図鑑  
著者：F太、小鳥遊(たかなし)  
発行：サンクチュアリ出版  
(03-5834-2507)  
定価：1540円(税込)

●この本は、書店でご注文ください。