



利他を生きる 勇気

- 自分らしく、誰かのために -

株式会社きぼう
代表取締役 円市正人

働く意味に悩む若き社員が、ある経営者との
対話を通して見つけた本当に大切なこと。

「いい人」でいるのが辛いと感じたときに。
いい人のままで、もっと楽に生きるヒント。
やさしさを手放さずに生きる方法を綴った一冊。





利他を生きる勇氣

—自分らしく、誰かのために—



登場人物紹介

【僕】

20代半ば。新卒で入社した中小企業に勤めて5年目。営業職として後輩を育てる立場を任され、日々の業務に励んでいる。一方で、職場の人間関係や将来への不安など、心の中にはモヤモヤを抱えている。「このままでいいのかな」「働く意味ってなんだろう」——そんな想いが強くなってきたタイミングで、会社から突然の部署異動の辞令が下る。異動を受け入れて仕事を続けるべきか、それともこの機に転職すべきか。今まさに、人生の分岐点に立たされている青年。

【円（えん）さん】

調剤薬局・介護施設・建設事業を営む企業の50代の社長。「利他の心」を軸に、人を育て、組織をつくり、世の中の役に立つ会社へと成長させることを使命としている。地に足のついた実践を大切にしており、社員との日常的な対話や、現場感を重んじるスタイル。僕にとっては、「答えをくれる人」ではなく、「一緒に問いに向き合ってくってくれる存在」。円さんとの対話を重ねるなかで、僕は少しずつ「働くこと」の意味を見つけていく――。

はじめに

社会人5年目。仕事はそれなりに頑張ってきたつもりだった。けれど、ここ最近では、頑張りが報われている実感を持たない日々が続いていた。上司とのやりとりは噛み合わず、良かれと思って動いたことも、なぜか裏目に出る。後輩は思うように育ってくれない。

「いったい僕は、何のために働いているんだろう？」

「こんな気持ちになりたくて、この会社に入ったわけじゃないのに」

そんな想いが、ずっと胸の奥にくすぶっていた。

そしてある日、突然の部署異動の辞令。いっそ、この異動をきっかけに会社を辞めてしまおうか。いや、部署が変われば、気持ちも少しは前向きになれるかもしれない。そう思いながらも、どうするべきか決めきれずにいたある日、見かねた先輩が声をかけてくれた。

「ちょっと会ってみたらどうかかっていう人がいてね。僕もたまに相談に行く社長んだけど、今の気持ちを話すだけでも、何かが変わるかもしれないよ」

紹介されたのは、調剤薬局・介護施設・建設事業を営む企業の社長、円さん。僕は円さんとの対話を通じて、自分自身と向き合ってみることにした。

この本は、そんな僕と田さんの「対話」の記録だ。もし今、あなたがかつての僕と同じように「働く意味」に迷っているのなら――

この対話が、ほんの少しでも、あなたの心に届くことを願って。

目次

第一章 揺れる心が、誰かを思う心が変わるとき

- 1-1 評価されない苦しみと、迷いの渦中で
- 1-2 評価されたい自分と、利他のはじまり
- 1-3 利他の入口は、「気づく」ことから

第二章 小さな一歩が空気を変える

- 2-1 見返りを求める心と、時間差で届く優しさ
- 2-2 信頼は、『心の根っこ』を満たすもの
- 2-3 無理して与えなくていい——利他は『余白』からはじまる

第三章 「利他」は、自分を強くする選択だった

- 3-1 利他は、ブれない自分をつくる
- 3-2 評価に振り回されず、「在りたい自分」で生きる
- 3-3 評価よりも、自分の在り方を選ぶという覚悟

第四章 選び続ける姿勢が、自分をつくる

- 4-1 気づく感謝、整える自分——そして本当の利他へ
- 4-2 「人を大切にする会社」 起業の原点
- 4-3 受け取った利他を、次の誰かへ渡すとき

おわりに

第一章

揺れる心が、誰かを思う心に変わるとき

「包み込むような不思議なオーラを持つ社長だから、話すとか見えてくるかもしれないよ」

先輩がそう紹介してくれたのが、円さんだった。調剤薬局・介護施設・建設事業を手広く経営する社長と聞いていたけれど、実際に会った印象は、その肩書きとはまるで違っていた。柔らかい雰囲気、こちらの話を遮ることなく、じっと耳を傾けてくれる。けれど時折返される言葉には、芯の強さと、実感のこもった重みがあった。

気づけば僕は、自然と悩みを打ち明けていた。

1-1 評価されない苦しみと、迷いの渦中で

僕 自分なりに仕事は頑張っているつもりなんです、最近悶々としているんです。頑張ったことが評価されないどころか、突然の部署異動。「自分は使えない存在なのか、ダメなのか…」と、そんな感覚すら覚えています。

円 なるほど。頑張っているのに評価がされないのは、つらいですね。

僕 はい…。「もつと頑張らないと評価されない」と思い焦ってしまって。残業もしているし、手も抜いていない。それなのに、上司が評価するのはいつも別の同僚。正直、このまま続けるモチベーションが見つからなくて。

円 私も若い頃、同じように悩んだ時期がありました。仕事で評価されたい、認められたいという気持ちは、人として当然のもの。それだけ頑張っている証拠だと思います。

でも、少し見方を変えるだけで、目の前の景色がガラッと変わることもある。たとえば、「誰かに評価されるために頑張る」ではなくて、「今、目の前にいる誰かに、自分は何ができるだろう」と考えてみる。たったそれだけで、仕事が少しずつ楽しくなっていくこともあるんです。

僕 ……それって、どういうことですか？

円 「利他」という言葉をご存じですか？簡単に言えば、「自分のためではなく、他人のために行動する」という考え方です。損得ではなく、誰かの役に立つことや、誰かを笑顔にすることを優先して動く。そういう気持ちのことを、「利他の心」と呼ぶんです。

僕 ああ、なんとなくは分かります。でも正直、今の自分には、少し理想論というか…：きれいごとに聞こえてしまう部分もありますね。

円 それも無理はありません。私自身、若い頃は「人のために」と言いながら、どこかで見返りを期待していました。でもやっぱり、「周りの人に笑顔になってもらおう」という気持ちで動く方が、結果としてうまくいくことが多いですね。

私が会社員だった頃。薬剤師として働いていて、会社のナンバー2という立場で薬局全体のマネジメントを任されていました。スタッフには、できるだけ気持ちよく働いてもらいたいと思っていましたし、誰かが困っていれば、自分から手を差し伸べていました。まあ、おせっかいな性格なんでしょうね（笑）ですから、休日にバーベキューを開いたり、食事に行ったりして、スタッフと過ごす時間を大切にしています。

もちろん、そういう場では仕事の話はほとんどしません。でも、一緒に食べて、話して、笑っているうちに、自然と距離が縮まっていくんです。関係性が深まってくると、仕事でも自然に助け合えるようになり、結果として、店舗の売上も大きく伸びていきました。

僕 社内イベントで、そんなふう売上まで変わるんですね。でも正直、休日にイベントを企画するのは、ちょっと大変ですよ。休みの日まで仕事をしているような感覚になるというか…。

円 そうですね。確かにそう感じることもあると思います。でも、私にとっては、仲間が楽しんでくれたり、笑顔になってくれたりするのが純粋に嬉しかったので、そうした時間を持つことが、楽しかったですね。

僕 周りの笑顔のために自然に動ける円さん、ちょっと羨ましいです。今でも、会社でイベントなどを開催されているんですか？

円 部署や役職の垣根を越えて、「みんなで楽しもう」という文化が、会社全体に根づいてきました。今では、店舗間のつながりも深まり、USJやデイズニールランドに出かけたり、バーベキューを楽しんだり、交流の輪が広がっています。

「目の前の人に喜んでもらう、笑顔になってもらうために動く」。その気持ちは、巡り巡って、いつか必ず自分にも返ってきます。私は、そう信じています。

1-2 評価されたい自分と、利他のはじまり

僕 さっきの話を聞いていて、なんだか思い知らされました。僕は「誰かのために」と言いながら、結局は「自分がどう見られるか」ばかり気にしていました。誰かの役に立ちたいという気持ちに嘘はありませんが「ちゃんと評価されたい」という気持ちの方が強かったかもしれません。

円 なるほど。それ、とても正直な気持ちだと思います。「感謝されたい」「認められたい」というのは、誰もが持つ自然な感情です。でもその分、もし感謝されなかったり、否定されたりすると——思った以上に落ち込んでしまったりしますよね。

僕 まさに、そうなんです。だからこそ、見返りを求めずに人に尽くせる同僚を見ると、すごいなと思いますし、どうしてそこまでできるのか、不思議に感じることもあります。

円 見返りを求めない『無償の愛』とは、究極的には家族愛や親子愛だと思います。親は「子どものためなら命を投げ出してもいい」と本気で思えますから。それが他人同士の関係になると、やはり難しい部分があるのも事実です。でもね、あまり深く考えすぎなくていいんです。評価されたいと思うのは当然のことですし、そのうえで少しでも「誰かのために」と思える気持ちがあれば、それこそが利他のはじまりです。

僕 なるほど……。

円 たとえば、私が普段から大切にしているのは「こちらから先に与える」という姿勢です。昔からつくづく、人の世話を焼くのが好きなおせっかいな性格でして（笑）同僚が悩んでいる様子を見かけると自分から声をかけてみたり、お昼ご飯に誘ってみたり…。そんな小さなことを積み重ねてきました。

そうした関わりを続けていくと、今度は自分が困ったときに、周囲が自然と助けてくれるようになる。評価を求めるのではなく、信頼を積み重ねていく。そんな感覚です。

僕 評価ではなく、信頼…。

円 ええ。「この人、自分のことをちゃんと見てくれているんだな」と感じたときに、人は心を開いていくものです。そして、自分も相手を大切にしたいと思えるようになる。

それは、感謝の言葉や人事評価のような目に見えるものではありませんが、良い仕事をしていくうえで、何よりも大切な土台になると私は思います。

まずは「自分から先に与える」。それが、利他の第一歩かもしれませんね。

1-3 利他の入口は、「気づく」ことから

僕 でも、どうすれば「やってあげる」ことができるんでしょうか？言葉ではわかっていても、いざ実践するととなると、何をすればいいのか…。つつい頭で難しく考えてしまい、結局、身動きが取れなくなるんです。

円 それだけ真剣に考えている証拠ですね。「利他」と聞くと、何か特別なことをしなければいけないと思いがちですが、そのきっかけは、すべて日常の中、ふとした瞬間にあるものです。

僕 日常の中、ふとした瞬間…ですか？

円 ええ。先程も少し話しましたが、たとえば、職場で同僚が困っていそうなときに「大丈夫？」と声をかけてみる。書類の準備で手間取っている人に「手伝おうか？」と一言添える。そうした小さな気づきと行動の積み重ねが、利他の入口になるんです。

僕 なるほど。それなら、自分にもできそうです。…今、思い出しました。自分が悩んでいたときに円さんを紹介してくださった先輩も、きつとあのとき、僕のことを見てくれたんですね。

円 そうですね。「利他の入口は、困っている人に気づくこと」。でも、相手の人となり分からないと、何をしてあげればいいのかも分からないし、話しかけづらいもの。

だからうちの会社では、施設や店舗の垣根を越えて、みんなが顔を合わせられるイベントを定期的に行っています。

実際に会ってみると、「〇〇さんって、最初は少し怖そうだったけど、話してみたら意外と気さくで面白い人だった」とか「〇〇さんの趣味、私と同じだった!」といった発見がある。それがきっかけで距離が縮まれば、職場でも自然に声をかけやすくなりますよね。

僕 まずは、目の前の人を知るところから、ですね。

円 はい。利他というのは、遠くの理想ではなく、足元の現実からはじまります。まずは「気づける人になる」こと。それがすべての出発点です。

僕 すごくしつくりきました。「利他の入口は、困っている人に気づくこと」。なんだか、自分にも少しずつできる気がしてきました。

円 その感覚を、ぜひ大切にしてください。小さな気づきの積み重ねが、やがて周囲の空気を変えていく。そして気づけば、自分自身の心も、少しずつ変わっていくはずですよ。

第二章

小さな一歩が空気を変える

円さんと話したあの日から、少しだけ自分の行動を変えてみた。同僚が資料づくりに困っていきそうなきに声をかけてみたり、静まり返った会議で、勇気を出して発言してみたり……。ほんの些細なことかもしれないけれど、僕にとっては、どれも小さくないチャレンジだった。

正直に言うと、何かが劇的に変わったわけじゃない。でも、それでも少しだけ、心があたたかくなる瞬間が増えたような気がしていた。けれどその一方で、ふと、こんな気持ちも湧いてきた。

「これって、自己犠牲なんじゃないか」

自分の時間を削ってまで、ほんとうにやるべきことなんだろうか。「利他の心」で過ごすことは、思っていたよりも難しい。そんなふうに、手応えと戸惑いを行き来する日々を続けていたある日――ふと、また円さんに会いたくなかった。あのときと同じように、話を聞いてほしくなった僕は、再び円さんのもとを訪ねた。

2-1 見返りを求める心と、時間差で届く優しさ

僕 この1ヶ月、自分なりに「誰かが困っていたら助けてみよう」と意識して行動してみただけです。すると、ほんの少しだけですが、自分の気持ちがあたたかく、柔らかくなったような感じがしています。でも正直に言うと、どこかで「ありがとう」と言ってもらいたいという気持ちもあって…。

円 それは、とても自然な感情ですよ。人は誰でも、感謝されると嬉しいものですから。でも、たとえば「ありがとう」が返ってこなかったとしても、心がふっとあたたかくなった感覚があったなら——その気持ちを、大切に見てみてください。

僕 たしかに、思うような言葉をかけてもらったわけではないけれど、自分の中では、少し心が満たされたような感じがしています。それがなんだか不思議です。

円 ええ。でも、それこそが「利他の心」が芽生えたサインかもしれないですね。誰かのために動いて、その人が少し楽になったり、表情が和らいだりする。その姿を見たときに、自分の中にふっと湧き上がるあたたかい気持ち。それが、「誰かの役に立てた」という実感です。

僕 でも、それを続けていくのは、やっぱり難しいですね。まわりに気づかれなかったり、良かれと思ってやったことでも「それ、やらなくてもよかったのに」なんて言われたりすることもあって…。

円 よく分かります。利他の心で動いたとしても、すぐに報われないように見えることは、確かにあります。でも、そんなときこそ、こう考えてみてください。

「自分の頑張りも、きっと誰かが見てくれている。結果は、時間差であとからやってくる」と。

僕 時間差で…ですか。

円 ある店舗の話です。朝早くから来て、誰に言われたわけでもなく、店舗の掃除を黙々と続けていたスタッフがいました。最初は周囲も気づかなかったけれど、1ヶ月ほど経った頃、周囲が「○○さんって、毎朝掃除してくれてるよね」と言い出して、そこから少しずつ、店舗が変わっていきました。

「じゃあ私、火曜日はちよつと早く来て掃除します」

「帰るときに、今よりもっときれいにしてから出ようか」――

そんなふうには、みんなが自発的に協力しあい、やがてチームワークの良い店舗になっていった。今ではそのスタッフは、みんなから感謝され、信頼される存在になっています。

僕 時間をかけて、ゆっくり広がっていったんですね。

円 はい。たとえ感謝の言葉がなかったとしても、「やってよかった」と思える気持ちも、自分の中に残るなら、それが大事です。そうした行動の積み重ねは、必ず信頼につながっていきます。誰も見ていないように思えても、大丈夫。実際は、ちゃんと誰かが見てくれているものですよ。

僕　　なんだか、自分の行動にも意味があるような気がしてきました。

円　　必ず、意味はある。その一步の積み重ねが、いつか誰かに届いて、誰かの背中をそっと押しているかもしれません。焦らなくても大丈夫ですから。あなたの思いや行動は、ちゃんと周囲に伝わっていきますよ。

2-2 信頼は、『心の根っこ』を満たすもの

僕 円さんとお話していて気づきましたが、やはり何事も、時間がかかるものなんですね。

円 そうですね。評価というのは、そのときどきの成果に対して返ってくるものですが、信頼は違います。時間をかけて、じっくり積み重ねていくものです。いわば、『貯金』のようなものですね。

僕 『信頼貯金』。なるほど…信頼は、貯めていくものなんですね。

円 はい。一朝一夕には築けません。信頼は「何をしたか、どんな成果を出したか」という結果よりも、その過程の中で育まれていくものです。たとえば、誰かが困っていたときに自然と手を差し伸べる。成果を独り占めせずに、仲間と分かち合う。そういうった姿勢が、周囲の記憶に残り、「信頼される人」になっていくんですよ。

僕 それって、評価されることよりも、ずっと価値があるのかもしれないね。…とはいえ、やっぱり声が大きいや、自分の成果を堂々と話せる人の方が評価されやすい。だから、結局そういう人が得をするのかなって思うこともあります。実際は、どうなんでしょう？

円 うん、それも一理あります。ただ、長い目で見ると、そういう人がその後も信頼を築けているかという点、そうでもありません。

私の前職でも、AさんとBさんという二人がいましたね。Aさんは、パフォーマンスが得意で、成果を上手にアピールするタイプ。上司からもよく褒められていました。

一方でBさんは、とても控えめで、人前で自分のことを話すのがあまり得意ではなかった。よく私に「こういう性格って損ですよね」とつぶやいていました。

僕 それで、どうなったんですか？

円 Aさんは、確かに成果を大きく見せるのが上手でしたが、どこか自分本位なところがあって、周囲への感謝や配慮にはあまり気が回っていなかった。Bさんは、目立たないけれど、周りの空気をよく読んで、周りが必要だと思うことを、先回りしてコツコツとこなしていた。やがて時間が経つと、Aさんの化けの皮は剥がれていき、誰もその人についていこうとは思わなくなっていた。

一方で、Bさんには仲間が集まり、自然と助け合いが生まれ、結果としてBさんのチームは成果を出し、最終的にはBさんがきちんと評価されるようになっていました。

僕 なるほど…。

円 ちゃんと周りは見ているものなんです。目立たなくても、着実に信頼を積み上げていつている。その信頼は、「**自分の存在価値**」そのものであり、一時的な評価とは違って、心の根っこを満たしてくれるものです。だからこそ、目先の評価に振り回されすぎずに、長い目でみて取り組んでみてくださいね。

2-3 無理して与えなくていい——利他は「余白」からはじまる

僕 あと一つ、ずっと引っかかっていることがあって。利他って、自己犠牲なんじゃないかと思ってしまうんです。自分も忙しい中で、「誰かを助けなきゃ」と思うと、つい「こんなに頑張っているのに、お礼もないのかよ…」といった気持ちになることがあるんです。そんなとき、どうすればいいんでしょうか。

円 うん、その感覚、とても正直だと思いますよ。利他は「何かを我慢してまで」やるものでも「無理して尽くすこと」でもありません。「助けなきゃいけない」と思いすぎると、かえって苦しくなってしまうよ。

僕 そうなんです…。できないときもあるし、やったのに感謝されなかったりすると、ついモヤッとしてしまつて。

円 私だって、そう感じることはありますよ。人間ですから、余裕がないときもあるし、自分のことで一杯になるときもある。そんなときに無理して人のために動こうとすると、結果的に自分が疲れてしましますよ。

だからこそ、「今の自分にできることは何か」を見つめることが大事なんです。無理して与えなくていい。「できないときは、できない」でもいいんです。

僕 …ちょっと、ホッとしました。自分を犠牲にしてまで相手に尽くす、とはまた違うんですね。

円 それ、よくある誤解です（笑）でも、誰かのために「何かをしてあげたい」と思えるその気持ちが、もうすでに利他ですから、それを「できるときに」「自分のやり方で」行動に移す。その姿勢が大事ですよね。

僕 ありがとうございます。少し気持ちが軽くなった気がします。最近は自分のなかでも「利己的か、利他か、自分はどっちの道を選ぶんだ？」と、常に問い直している感じがして（笑）

円 素晴らしい自問自答ですね。「どちらが得か」という損得ではなく「どちらの自分でありたいか」。その選択の連続で、自分の軸は作られていきますから。

僕 やっぱり、円さんに話すと自分の気持ちが整理されます。ありがとうございます。

円 いえいえ、こちらこそ。少しずつで大丈夫です。自分の中で何かが変わり始めている、その感覚を、どうか大切にしてくださいね。

第三章

「利他」は、自分を強くする選択だった

帰り道、ふと、足取りが軽くなっていることに気づいた。「周りの役に立たなきゃ」「ちゃんとやらなきゃ」と思い詰めていた自分の肩が、少しだけ、ほぐれたような気がした。

——「今の自分にできることを、できるときに」

円さんのその言葉が、ずっと心に残っていた。

それは、誰かに何かを「してあげる」ということではなく、むしろ、自分の心にほんの少し余白をつくってあげるような、そんな感覚。職場でも、ふとした瞬間に「手伝おうか」と声をかけてみたり、イライラしている同僚の顔を見て、「疲れてるのかな」と想像してみたり。

無理しなくてもいい。

でも、もしできそうなら、ちょっとだけやってみる。

その一歩のなかに、「利他」はちゃんとある。そう気づけたことが、何より大きな変化だった。

そして不思議と、「やっぱりもう、仕事をやめようかな」と感じていた自分が、「もう少し続けてみて
もいいのかもしれない」と思い始めていた。

そのことを、円さんに伝えたくなくなった。

あのときよりも、少しだけ前を向いた気持ちで、僕はまた、円さんのもとを訪ねた。

3-1 利他は、ブれない自分をつくる

僕 円さん、最近ようやく少し分かってきた気がします。利他って、決して自己犠牲じゃない。もっと自然で、シンプルなことなんだって。

円 ええ、まさにその通りです。利他というのは「自分を押し殺すこと」ではなく「**整った自分**」から自然と生まれる行動なんですよ。

僕 最初は正直、「いい人に見られたい」とか「ありがとうって言われたい」という気持ちがあったんですけど、それだけを目的にしまうと、だんだん苦しくなっていく。見返りがないと、虚しくなってしまう。

けれど、やれることを、できる範囲でやる。それって、ある意味、小学生でも分かるシンプルなことなんですよね。

円 本当にそうですね。私も経営者として、よく社員たちに伝えていきます。「利他の行動は、まず自分の内側が満たされていることが土台ですよ」と。

僕 先程もおっしゃいましたが、「整った自分」とは、どういう状態なんでしょうか？

円 「マズローの欲求段階説」をご存知ですか？人は、生理的な欲求や安全・安心が満たされて、ようやく「自己実現」に向かえると言われています。つまり、自分自身がある程度整って、満たされているからこそ、他者への思いやりや貢献が自然にできるようになる。

だから私たちの会社でも、社内カウンセリング制度を取り入れたり、社員が自分の心と向き合える機会をつくったりしています。また、心と体は繋がっていますから、体も健康になるように、社内専用トレーニングジムも利用できるようにしています。私自身も週に3回ジムに通っているんですよ（笑）

僕 すごい、週3回も！誰かのことを思う前に、まずは自分の状態をちゃんと見ておくことが大切なんですね。

円 そうですね。整った自分だからこそ、相手のことを本当の意味で思いやれる。そして、それはやればやるほど、自分自身の『芯』を強くしてくれるんです。

僕 芯を強くする、ですか？

円 はい。私自身、「人のために動く」ということを続けてきた中で、自然と「自分は何のために働くのか」が明確になってきました。だんだんと、自分の『軸』ができてきたんです。

当社の社名には「きぼう」という名前をつけましたが、それは「人を大切に**する会社でありたい**」という想いからです。みんなの『希望』を叶える会社になりたいという気持ちですが、今では経営判断のベースになっています。

この規模で言えば、うちはかなり研修もイベントも多く、そのための投資も大きいと思いますね。でも、そこに迷いはありません。また、こうした判断軸は、経営者に限らず、誰もが築いていけるものだと思います。

僕 なるほど。利他的に生きる中で、自分の軸も磨かれていくんですね。僕は経営者じゃないけれど…そんな軸、自分にもできますかね。

円 もちろん。利他というのは、誰かのために行動することであると同時に、『**自分自身の在り方**』を育てていくことでもあるんです。

僕 『自分自身の在り方を育てる』…。そう考えると、利他ってとても強い生き方ですね。

円 ええ。とても強いです。そして何より、美しいものだと思いますよ。

3-2 評価に振り回されず、「在りたい自分」で生きる

僕 円さん、ここまでいろんな話をしてもらって、自分の中で少し整理させてもらっていいですか？

円 ええ、ぜひ。自分の中を振り返る時間は、とても大切ですから。

僕 以前は、どれだけ頑張っても評価されなくて、それが虚しくて仕方なかったんですね。「評価されたい」という気持ちばかりが先に立っていて、「誰かのために」なんて考える余裕はまったくなかった。

でも、円さんと話していくなかで、「誰かに喜んでもらうことが、結果的に自分にも返ってくる」という考えに触れて、自分なりに、行動してみるようになりました。

円 すぐに動いてみる、その姿勢は本当に素晴らしいですよ。

僕 正直、「ありがとう」と言われないと寂しくなるときもあって、モヤモヤすることもありましたが、それでも「誰かの役に立てたかもしれない」と思える瞬間があると、心が温かくなる。

そういう感覚を積み重ねるうちに、「あれ？前と比べて、自分も少し変わったかも」と思える瞬間が増えてきました。かといって、誰かの反応を期待することも、人として自然な反応だから、無理に押し殺す必要はないんですよ。

円 はい、その通りです。誰かの反応を期待するのは、誰にとっても避けられない感情ですから。ただ、それを「行動の基準」にしてしまわないことが、大切ですね。

僕 行動の基準に、しないように…。

円 そうです。「周囲の反応」で自分の行動を決めていると、どうしても相手の言動に振り回されやすくなってしまいます。期待したようになりアクションが返ってこなければ、がっかりしたり、「なんで自分ばかり…」と心が沈んでしまったり。

でも「利他の心」で生きるとは「誰かのために行動する」ことであると同時に、「相手の反応に左右されない」ということでもあるんです。

僕 僕もそうなりたいです。どうすれば、なれるんでしょうか？

円 それには「どう見られたいか」ではなく、「どう在りたいか」を大切にすることですね。人からの評価や周囲の反応は励みになる一方で、ときに、自分の軸を揺らしてしまうこともある。でも、周囲から思うように評価されなかったとしても「これが、自分の在りたい姿だ」と胸を張れるなら、どんな状況でも、軸がぶれることはありません。

僕 自分がどう在りたいか…。

円 私も、若い頃はよく迷いましたよ。「この判断は間違っていないだろうか」とか「誰かに嫌われるんじゃないか」と思ったことも、何度もありました。

でも最後に残るのは「自分は、こういう人間でありたい」という、静かだけれど強い意思なんです。

3-3 評価よりも、自分の在り方を選ぶという覚悟

円 利他の心で生きることは、ある意味、覚悟を持つことでもあると思います。相手がどう思うかよりも「自分はこういう人間でありたい」と、自分に対する強さを持つこと。

もちろん、感謝されたいという気持ちも大切です。でも、その感情に振り回されずに、自分の信じる道を歩み続ける。それができればきっと「利他はきれいごとじゃない」と、実感できるようになるはずですよ。

僕 ありがとうございます。実は僕、転勤が決まったとき「もうこの仕事を辞めてもいいかな」と思っていたんです。でも、円さんとお話して、自分なりに行動してみても、気づきました。僕にとって「働くこと」は、生活のためだけでなく、誰かに評価されるためだけでもないんだ、と。

今は「もう少し、今の仕事を続けてみてもいいかもしれない」と思えるようになっていきます。そして少しずつでも、自分が本当に望む「在りたい姿」に近づいていけたら…そんなふうに考えるようになります。

円 素晴らしいですね。心の中にしっかりした軸があれば、多少の風が吹いても折れない。評価は、あとから自然についてくるもの。大切なのは、自分が信じる姿を貫くことです。それこそが、なにより価値のある生き方だと私は思います。

僕 ありがとうございます。僕、少しずつですけど、自分の軸を見つけられそうな気がしてきました。

第四章

選り続ける姿勢が、自分をつくる

何度も円さんの話を聞いてきて、ようやく、自分の中に少しずつ『軸』ができてきた気がする。「誰かにどう思われるか」ではなく、「自分がどう在りたいか」。その視点で行動してみたら、不思議と、心がブレにくくなった。

もちろん、まだ迷うこともあるし、思うようにいかないことだって、たくさんある。でも、前よりも、自分を好きでいられる時間が、確実に増えてきた。

そういえばこの前、上司に部署異動のことを相談したとき、ふと、こんな言葉をかけてもらった。

「実は人事部から、君の頑張りを見て、違う部署でもその力を発揮してほしいという声があがったんだ
「よ」

そんなふうに見てくれていた人がいたことを知って、少し、胸の奥があたたかくなった。

環境が変わっても、この気持ちを忘れずにいられたら……きっと、また新しい景色が見える気がする。そんな気持ちを胸に、僕は次の一步を、踏み出してみようと思う。

4-1 気づく感謝、整える自分―そして本当の利他へ

僕 円さん、僕、この前話してた部署異動のことなんですが、今は「もう少しこの会社で頑張ってみよう」と思えるようになりました。それを報告したくて。最近、前よりも気持ちが悪くなってきた気がします。

円 それは良かったですね。私も嬉しいです。

僕 もうひとつ、最近変わってきたとを感じるのが、「感謝」の感覚です。以前は「ありがとう」と言われたという気持ちばかりでしたが、最近、自分のほうが「ありがたいな」と感じる瞬間が増えてきて。

この前、同僚が僕の仕事をさりげなくフォローしてくれていたことがあり、あとになってそのことを知ったのですが「**ああ、自分のことをちゃんと見てくれてたんだ**」と、胸にじんとききました。

円 素晴らしい気づきですね。感謝はまずは『気づく』ことから始まります。人は「こんなにもしてもらっていた」と気づいたときに、本当の意味で、深い感謝が芽生えるものだと思いますよ。

僕 ああ、たしかに。今までは「やってもらうこと」「ばかり考えていましたが、自分から先に動くことを意識するようになってから、逆に誰かがしてくれたときの喜びが、前よりずっと深くなりました。

円 ありがたさに気づけるようになると、人生の見え方が、少しずつ変わっていきますよ。そして、その感謝の気持ちは、自然とまわりにも広がっていきます。実はうちの会社では、「ぎぼうの輪」というチームワークの行動指針を掲げていますね。

「笑顔」「感謝」「思いやり」の3つが揃って、はじめて良いチームワークが生まれる、と伝えていきます。まさに、利他の心を土台にした組織をめざしているんです。

僕 なるほど…。そういえば、話は変わりますが、円さんが「利他の心」という言葉に出会ったのは、いつ頃なんですか？

円 もともと私は、誰かの役に立ちたいとか、みんなでいい仕事がしたいという想いをずっと持っていました。ただ、それを「利他の心」という言葉で表現できるようになったのは、とある出会いがきっかけでした。

僕 出会い、ですか？

円 はい。九州のある会社役員の方との出会いです。その方が「私は利他の心を大切にしている」とお話されていたんです。最初は正直、「リタってどういう意味だろう」と、ピンとこなかった。

でも、その方の言動や考え方に触れるうちに、ふと気づいたんです。「ああ、自分がずっと大切にしてきたこと。それは『利他』なんだな」と。

僕 言葉にはしてこなかったけれど、円さんの中に、ずっとあったものだったんですね。

円 ええ。損得ではなく、相手のために動く。それが、巡り巡って、自分の中にも喜びとして返ってくる。それを「利他」として言葉にできたことで、私の中に一本、ブレない『軸』が通った気がしました。

僕 その『軸』が、会社の文化にもなっているんですね。

円 そうですね。私は「利己よりも利他でありたい」と思っています。目の前の利益ばかり重視するのではなく、周囲を思いやりながら生きる人のほうが、長い目で見ればきつと豊かになる。私はそう信じています。

でも、だからこそ、**本当の意味での利他には、もうひとつ大切な前提があると思うんです。**それは「自分を整えるのが先である」ということ。自分の役割や責任をおろそかにしてまで、誰かのために動こうとするのは、本当の意味での利他ではないかもしれませんね。

僕 たしかに。僕は以前は「**優しくすること**＝利他」だと思っていました。でも、それだけじゃダメなんですね。ちゃんと自分のことも全うしたうえで、誰かのために動く。それこそが、本物の利他なんですね。

円 ええ、その通りです。自分を整えながら、誰かのために行動する。それは簡単なことではないからこそ、価値がある。一度や二度でうまくいかなくてもいい。大事なのは、その姿勢を持ち続けることです。そのことが、やがて周囲の信頼を生み、確かな変化につながっていきますよ。

4-2 「人を大切にできる会社」 起業の原点

僕 ずっとお聞きしてみたいと思っていましたが、円さんはなぜ、起業されたんですか？たしか前職では「ナンバー2まで務められていた」と、お話しされていましたよね。

円 ああ、そうですね。たしかに責任ある立場でやりがいを持って仕事をしていましたが、ある時、限界を感じたんです。「これ以上は、この組織の中では働けない」と。

僕 限界、ですか…。

円 当時の社長は、「あまり周囲に任せず、全て自分で決めて、自分で動く」タイプの人でした。私はどちらかというところ「みんな考えて、みんなでつくっていく」タイプ。ですから、社員旅行を企画したり、バベキューを開催したり、仲間との絆を深めることに力を入れていました。

僕 売上も、それで伸びたという話をされていましたよね。

円 ええ。数字でもしっかり結果は出ていました。でもある日、社長に言われたんです。「守備範囲外のことにはやらなくていい」と。つまり、余計なことはやるな、ということですね。その瞬間、スーツと何か冷めていくのを感じました。

僕 …それ、けっこうきついですね。

円 そうですね。でもそのときに、覚悟が決まりました。「だったら、自分が理想とする会社を、自分でつくるうー」と。自分が社長になって、自分の手で創ることですか、理想とする組織にはできないと思っ
たんです。誰かを責めるのではなく、自分が変える。自分が動く。そう腹を括った瞬間から、なんだかワ
クワクしてきましてね。

僕 すごい…。それが、今の円さんの会社のはじまりなんです。

円 そうですね。人を大切にして、みんなで支え合い、楽しくみんなで成長していける会社を…社員の未来
に投資して、絆を育て…結果的に業績が伸びていく会社を。「みんなの希望がどんどん叶う」会社を作る
うと決めました。

僕 円さんは思いやりと、戦略、どちらもお持ちなんですね。

円 ありがとうございます（笑）想いと戦略の両方を持っていなければ、持続可能な経営はできませんから。でもど
んなに組織が大きくなっても、私の経営の原点は変わりません。「人を大切にする」、そこだけです。

4-3 受け取った利他を、次の誰かへ渡すとき

僕 円さんとお話ししながら気づきました。今の会社でも、まだまだ自分にできることがある。周りに対して、もっと貢献できることがあるんじゃないかって。新しい部署に行っても、その気持ちを持ってけば、きっと結果も変わってくる。むしろ、それが楽しみになってきたくらいです。

「利他の心」って、人を大切にするってなんですね。そしてそれは、自分自身を育てるものでもある。今になって、ようやくその意味がわかってきた気がします。

円 ええ、その通りです。誰かを思いやる気持ちは、めぐりめぐって、自分自身の在り方を整えてくれる。つながりの中で支え合うことは、自分の軸をつくることにも繋がるんですよ。

僕 以前は「頑張っているのに伝わらない」とか「正しいことをしてるはずなのに評価されない」と、ずっと苦しかったんです。空回りばかりで、何のために働いているのか分からなくなってる…。今はもう、「評価されたいから頑張る」じゃなくて、「誰かの力になれたら嬉しい」と、自然と思えるようになってきました。

円 それは大きな変化ですね。「誰かにどう見られるか」ではなく、「自分がどう在りたいか」を軸にできている。たった数ヶ月で大きな変化だと思いますよ。

僕 そうだと嬉しいですね。最近、仕事に悩んでいる後輩と話す機会があつてーそのとき、円さんから教わったことを、少しですが自分の言葉で伝えてみたんです。ただ教えるだけじゃなくて、自分もそうあり

たいと思いつながら。前は「後輩を育てる」なんて、正直どうしていいか分からなかったけど、今は少しずつ、その輪郭が見えてきた気がしています。

円 素晴らしいじゃないですか！誰かに与えることを通じて、自分もまた育っていく。その輪は確かに広がっていくはず。それに、こうしてお話している時間も、私にとって大きな学びの時間になりました。言葉にすることで、自分自身の考えが整理されたり、新しい気づきがあったりする。

だから、ありがとう。私にとっても、すごく大切な時間でした。

僕 はい。僕もこれからは、自分なりのやり方で、その輪を広げていきたいと思えます。今度は、僕が誰かの円さんになれるように――。

円 とても頼もしい言葉ですね。その覚悟があれば、もう、何があっても大丈夫です。

おわりに

あの日、空回りしてばかりだった僕がいた。でも、円さんと出会い、言葉を交わし、少しずつ「利他の心」に触れていく中で、僕の中で何かが、静かにほどこけていった。

誰かの笑顔を思い浮かべて動いてみる。感謝を、ちゃんと言葉にしてみる。小さな気づきを、見逃さずに、大切に。

そんな日々を重ねるうちに、気づけば、心の奥にあった重たい鎧が、少しずつ外れていた。

もちろん、これからも迷うことはあるだろう。でも、もう僕は知っている。「誰かの力になりたい」と願い、行動する気持ちが自分の中になれば、たとえ揺らいでも、何度でも立ち返ることができる。

そして嬉しかったのが、この対話の時間もまた、円さんにとつての「学び」であったということ。僕とのやり取りの中で、円さん自身も気づきや整理があったと、最後にそう伝えてくれた。与えることと、受け取ることとは、いつだって表裏一体なのかもしれない。

利他の心は、特別な人だけが持てる立派なものじゃない。「やらなければならない」ものでもない。ただ「誰かのために」と思える、その一瞬を、大切にすること。それこそが、自分らしく生きるということなのだ、今の僕は思う。

この記録が、かつての僕のように、迷いながらも誰かのために働きたいと願う人の、小さな光になれたなら。それ以上にうれしいことはありません。



完



著者プロフィール

円市 正人（えんいち まさと） 株式会社きぼう 代表取締役社長

昭和48年8月25日生まれ。近畿大学薬学部卒業後、一般調剤薬局にて約10年間の実務経験を積む。平成20年4月に「社員を大切にす
る会社を創る」という信念のもと、個人事業として調剤薬局を開局。同年12月に株式会社きぼうを設立。その後、介護事業、建設事
業へと事業領域を拡大し、2025年現在、関連企業10社の代表取締役を務める。薬剤師としての専門知識を活かし、地域医療。介護
分野において患者様・利用者様に寄り添ったサービスの提供を目指す総合ヘルスケア企業を構築している。

会社沿革

- 2008年4月 円市正人が個人事業として創業。つるはら駅前薬局を開局
- 2008年12月 株式会社きぼう設立
- 2013年1月 きぼう薬局岸和田駅前店開局
- 2017年1月 ライフガーデンくまとり（現ライフホープ熊取）開業
- 2019年2月 株式会社きぼうマネジメント（現きぼうホールディングス株式会社）設立
- 2019年3月 株式会社A&N設立
- 2019年5月 株式会社きぼうエステート設立
- 2020年10月 株式会社ライフホープ設立
- 2021年4月 株式会社きぼう建設・ななゆめ株式会社設立
- 2021年10月 株式会社GALLANT設立
- 2023年3月 株式会社3SMILE設立

きぼうグループ一覧

きぼうホールディングス株式会社
株式会社きぼう
株式会社ライフホープ
株式会社きぼう建設
株式会社きぼう不動産
株式会社きぼうエステート
株式会社A&N
株式会社GALLANT
ななゆめ株式会社
株式会社3SMILE

【書名】 利他を生きる勇気―自分らしく、誰かのために

【著者】 円市正人／高野美菜子

【編集・校正】 株式会社ストーリーテラーズ

【発行日】 2025年7月24日

【発行者】 株式会社ぎぼう

〒593
18327 大阪府堺市西区鳳中町3丁66番地3