

COMMONS PAGE

by 三井のオフィス

対峙するフォトグラファー

自然体で
人を巻き込む
仕事術

COLORFUL WORKER INTERVIEW

ヨシダナギ

2018 No.002
TAKE FREE

COLORFUL STYLE

働くタイミングは自分で決める
シームレスな仕事術のススメ

COLORFUL NOW

企業対抗フットサル大会に挑戦
試合も仕事も俯瞰する意識で

COLORFUL WORK PROJECT

働く人の声から生まれた
スローカロリーなスイーツ

commons-web.jp

INTERVIEW

COLORFUL WORKER

フォトグラファー
ヨシダナギ

1986年生まれ フォトグラファー。2009年より単身アフリカへ渡航。以来、独学で写真を学びながらアフリカをはじめとする世界中の少数民族を撮影、発表。唯一無二の色彩と直感的な生き方が評価され、2017年には日経ビジネス誌で「次代を創る100人」、雑誌PEN「Penクリエイター・アワード2017」に選出される。

<http://nagi-yoshida.com>

苦手なことを隠さない。 裸の自分をさらけ出す、 ナマケモノ流ワークスタイル

独学で写真を学び、独自のスタイルで

アフリカや世界中の少数民族を撮影・発表している

フォトグラファー・ヨシダナギさん。

自身の基準を持ち、自分らしいワークスタイルを貫く彼女に、
仕事への向き合い方を伺いました。



期待はしない。できたら褒める。
巧みに気持ちに乗せる術

ヨシダナギさんがアフリカで少数民族の撮影に挑戦したのは、2014年のこと。作品の豊かな色彩と圧倒的な迫力は、それまで世間が抱いていた“かわいそうなアフリカ人”のイメージを覆すのに充分でした。撮影の被写体は、カメラを初めて見るようなモデルたち。自分のペースに巻き込まず、“待ちの姿勢”で現場の空気を巧みに操り、彼らの感情を引き出していきます。

「現場では、いい時だけ大げさに褒めます。人は褒められたら嬉しいし、私が不機嫌な顔をしていると、彼らは反骨精神を剥き出しにする。それがまた、モデルの良さを引き出すんです。撮影中、ふと、素人からプロの表情に切り替わる瞬間があります。それを見られた時が、自分の中の最高潮。『私、やり切った!』という感覚です」とはいえ、そこは異文化の環境。ストライキも頻繁に起こります。

「単なるわがままなら『あなたが間違っている』と伝えるし、そうでなければ『あなたはもう素人じゃない』と持ち上げて、プロ意識を芽生えさせます。ときには他の民族の写真を見せて『彼らは時間を守ったし、文句を言わずにこのポーズをとったよ。悔しくない?』と挑発すると、『自分たちもできる』って意欲を見せてくれるんです」少数民族としての「誇り」と、迫害され、差別

されてきた「過去」。複雑な二面性を孕んだ彼らの背景を汲み取って、まっすぐに自分の意思を伝える。そんな裸の付き合いがあるからこそ、血の通った作品は生まれます。

「ネガティブなアフリカはこれまで散々フォーカスされてきたので、私の役割は、彼らを120%かっこよく表に出すこと。だけど本当は、いい面しか知らなかったら彼らの悲しみを理解できないし、ストライキがあるからこそ、成功した時は嬉しい。悪い面があるから、人間っぽくていいなとも思うんです」



ストレス要因は極力なくし、
できることに全力を注ぐ

世界をアクティブに飛び回る世間のイメージとは裏腹に、「生きる上で熱量を使うのは嫌だ」というヨシダさん。それゆえに、仕事は「自分にフィットするか」という基準で厳しく選別しています。「無理して執着すると疲れるし、イヤな思いもする。それに、たまたま今の時代に、私の生き方が少し目立っただけですから。だ

けど、アフリカやその他少数民族が注目されている今、私が踏ん張ることで彼らにフォーカスが当たるなら、ちょっとだけ我慢して頑張ろう、という感じです」

自分にとっての優先順位を明確にして、できる役割を全力で果たすこと。日々を自分らしく過ごす秘訣は、「極力ストレスを抱えないこと」だといいます。「移動時間が長い時は、同行者も私もそれぞれの時間を自由に過ごしています。嫌なことがあったら一旦寝て、翌日も引きずっていたら改めて考えます。あとは、何が起きても気にしないことでしょうか」



自分にとっての快適さを大切に
欠点を認めて生きていく

自分を動物に例えるなら「ナマケモノ」のようだと言っているヨシダさん。苦手なことは人頼み。だけど、自分に求められる作品制作だけは全うするのがポリシーだといいます。

「なんで日本人は皆で同じことをするんだろう、って思うんです。それぞれが得意なことだけをやれば、能力も高まるし、気持ちも楽だし、チームでの仕事も円滑に進むのに。欠点を隠して戦うのは疲れますよね。自分の得手・不得手を意識することは、すごく大事だと思います」

自分のスタイルを大事にするからこそ、相手のことも尊重できる。飾らずに正面から向き合って人の心を動かし、いつの間にか周囲を味方につけてしまう彼女の生き方は、日本社会で生きるビジネスパーソンにも大いに学ぶところがありそうです。

PRESENT

ヨシダナギさんサイン入り
BEST作品集『HEROES』を1名様にプレゼント
ヨシダさんの2冊目にして現在の集大成となるBEST作品集。
美しい少数民族に心奪われる全120ページの大型版です。
プレゼントの応募は [COMMONS PAGE WEB](#) へ



COLORFUL STYLE

カラフルな働き方から生まれる新しい価値

三井不動産
ビルディング本部
松澤 彰さん

ワークスタイリング STAY
汐留イタリヤ街 マネージャー
木村 臣一さん

「泊まる」も「働く」も
シームレスに行き来する。
時間からの解放が生み出す、
自由自在なワークスタイル。

自分らしいワークスタイルを
実現するためのカギは、
時間を自由にコントロールすること。
それによって、私たちの働き方は、
どのように変わのでしょうか？

新しい働き方を実現する場として、『三井のオフィス』が提案する“ワークスタイリング”。今回は、「泊まる・くつろぐ・働く」をひとつにした「ワークスタイリング STAY」にて、自分らしい働き方を実現する方法を聞いてみました。

— 世の中では「働き方改革」が推進されています。

松澤さん：私たち『三井のオフィス』はその一環として、「ワークスタイリング」というプロジェクトを行っています。すでに全国に約30拠点ある法人向け多拠点型シェアオフィス「ワークスタイリング SHARE」では、“場所からの解放”を目指しました。

— 今回のプロジェクトである「STAY」には、どのような思いがあるのでしょうか？

松澤さん：「STAY」では、泊まれるシェアオフィスとして、“時間の解放”という、

新しい概念を提唱しています。具体的には、ベッドルームとワークスペースを一体化させることで、休む時間と仕事時間をシームレスにつなぎ、自分で時間を選択できるようにしました。一番集中できるタイミングで仕事をする 것도、好きな時に眠ることもできます。

— 環境が変わると、仕事もはかどりそうです。

木村さん：お客様からは、いつもと違う空間で仕事することで、考え方が変わり、新しい発想が生まれるという話を聞きます。充実した時間を過ごすためには、仕事のしやすさを重視した個室や共有スペース、リラックスできる空間など、環境も大切です。

松澤さん：「STAY」が目指したのは、まさにそのような“自分で選択できる”空間です。年齢や世代、ライフステージによってさまざまなワークスタイルが生まれている今、働き方の一つとして、

「STAY」のような選択肢もあるのではないかと思います。

— 「STAY」をより有効に活用するためには？

松澤さん：どのような職種でも、戦略的な資料の作り方を模索したり、わかりやすい見せ方を考えるなど、クリエイティブな側面がありますよね。そのような仕事では、時間や場所の制限なく、「集中」と「リラックス」をシームレスに行き来できる環境があると、より力を発揮できると思います。

木村さん：会社の研修や合宿のような使い方も考えられますね。個人だけでなく、大人数で利用することで、安らぎと同時に新しい発想が生まれるのではないかと思います。

松澤さん：例えば「みんなで映画鑑賞」のような、非日常的なイベントを開くのもいいかもしれません。色々な可能性が考えられますね。



① 徐々に明るくなる光のアラームなら、快適に目覚められる ② 気持ちの切り替えが苦手な人は、ワークスペースと就寝スペースが上下で区切られた部屋がおすすめ ③ ベッドとデスクをシームレスに行き来でき、無駄なく効率よく仕事ができる ④ 一人だと集中できない時は、共有スペースを活用 ⑤ 仕事前の入浴でリフレッシュ

「泊まる・くつろぐ・働く」をシームレスに ワークスタイリング STAY 的働き方4つのTIPS

1 「冴える」タイミングを把握する

仕事しやすいコンディションや、集中するタイミングは人によって異なる。日頃から自分がいちばん「冴える」タイミングをつかんでおき、休憩からシームレスに仕事に移行しよう。

2 「他人の目」で集中力アップ！

たとえば図書館で受験勉強をした時、いつもより集中できたように、「他人の目」があったほうが集中しやすい時がある。共有スペースを活用して、いつもとは違った刺激を。

3 スキマ時間を黄金時間に

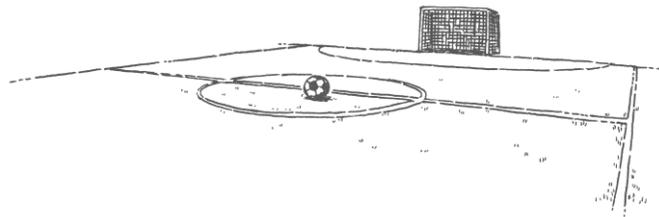
フライトまでの空き時間や会食前のスキマ時間は、集中とリラックスのための貴重な時間。入浴や仮眠などでリフレッシュしたら、メール返信など短時間でできる仕事を片付けよう。

4 「月一時短出勤」でリフレッシュ

通勤が片道1時間かかるとすれば、往復で2時間、月にすれば40時間。月に一度、職場の近くに泊まり、溜まった仕事の整理やリラックスタイムにあてるのも、仕事術の一つ。

COLORFUL NOW

『三井のオフィス』で働く人たち



企業対抗フットサル大会

楽しみつつも本気で挑む、 企業人たちの負けられない戦い

この秋、企業対抗フットサル大会が再び開催されます。2連覇を狙うのは、JA三井リース株式会社の小山内文照さん。昨年は、社内サッカー部のメンバーとともに出場し、見事優勝を手に入れました。

「メンバーは皆負けず嫌い。会社の活動ではありますが、真剣に取り組んでいます。弊社は部活動が盛んで、社内のつながりを作るきっかけになっています。私自身も、入社したの頃には、活動を通じて顔と名前を覚えてもらいました」

練習は月に2回ほど休日に行っています。普段は個人でジムに行くなど、体を動かして体力維持に努めているそう。

「体力維持や怪我の予防のために、体を動かしていますが、適度な運動は心身ともにリフレッシュでき、翌日の仕事も捗ります」

平日の夜にプライベートの時間を作るために、昼間は効率よく仕事を進めることも忘れません。

「朝の出社後は、自分の作業を進めたいところですが、特にコミュニケーションを大切にしています。自分本位にならず、業務全体と

して何が必要なかを意識しながら、皆がうまく回るよう心がけていたいと思っています」全体を俯瞰しつつ、物事を進めていくのは、仕事もフットサルも同じです。明るい性格で皆をまとめ、チームをリードする小山内さん。昨年の大会では、他チームとの交流も印象的だったといいます。

「試合後に上位チームの方たちと一緒に、試合を振り返りました。今後この大会が続いていけば、ますます顔なじみが増えて、横のつながりが広がっていきそうで、今から楽しみです」

最後に、今年の意気込みを聞いてみました。「実は優勝して一番嬉しかったのは、憧れて

いたフットサル日本代表の小曾戸選手と戦えたことでした。今年は1年目より大会の認知度も上がってチーム数も増えそうですが、楽しみながら勝ち抜いて、ラモスチームにリベンジできるようがんばります」



コーポレートカラーのユニフォームは新調したばかり

2017年度大会優勝チーム

JA三井リース株式会社
財務部 財務企画室 主査
小山内 文照 さん



『三井のオフィス』スポーツフェス for TOKYO 2020 ~ FUTSAL CUP 2018 ~

今年も企業対抗フットサル大会が開催されます。部署や企業の枠を超えてともに汗を流し、皆で盛り上がりましょう。優勝チームには、ラモス瑠偉さん率いるチームとのエキシビジョンマッチが待っています。

日時	予選大会 2018年10月13日(土)~11月3日(土) 日程はブロックにより異なります 決勝大会 2018年11月25日(日)11:00~18:00
会場	フットサルクラブ東京 豊洲テントドーム

<https://commons-web.jp/column/futsal2018.html>

COLORFUL WORK PROJECT

『三井のオフィス』は働く人を応援します！

高島屋 × 三井製糖 × 三井不動産 働くスイッチをONにする 「モーニングクランチ」

高島屋、三井製糖が共同開発するスイーツコレクション「スローカロリー倶楽部」に、この度『三井のオフィス』が協力。実際にオフィスで働く人の声を活かして生まれたのが「モーニングクランチ」です。日頃から健康意識の高いビジネスパーソンにも前向きに楽しく食べてもらえるよう、「スローカロリー」をテーマに開発しました。

オフィスのおやつとしてアンケートでも人気が高かったチョコレートに、キヌアパフや玄米パフ、アーモンドをミックス。じっくり噛むことで目が覚めて、満足度もアップします。デスクでも食べやすいひと口サイズなので、朝、頬張りながら仕事スイッチをONにして、フレッシュな一日をスタートさせてください。

※『三井のオフィス』で働く皆様の声を活かした商品は、掲載品のほかにも16ブランド21種類販売しています。なお、品数に限りがありますので、売り切れとなる場合があります。

朝の目覚めにも、仕事にも！ ビジネスパーソンの 声から生まれた スローカロリーなスイーツ

自分のカラーを活かして、カラフルに働く人たちを応援する『三井のオフィス』。オンタイムだけでなく、オフタイムの充実もサポートする「Work-Life Bridge」プロジェクトの一環として、働く人を応援するスイーツが誕生しました。



〈メリーチョコレート〉
働く人の
morning CRUNCH

日本橋タカシマヤほか、新宿、横浜、大阪、京都の高島屋各店メリーチョコレート売場に販売中

648円(8個入り)
※価格は税込み表示です

※本製品には特定原材料等として、卵・乳成分・小麦・大豆が含まれます。

スローカロリーなスイーツって？ 砂糖の専門家に聞いてみました

スローカロリーとは、「糖質をゆっくり吸収する」という、糖の“量”ではなく“質”に着目して生まれた考え方です。スローカロリーなスイーツは、身体にやさしいお砂糖として、てんさいから生まれた100%自然由来の糖・バラチノースを使用しています。スイーツに使われる砂糖は、昔から疲労回復やスポーツ時のエネルギー補給など、重要なカロリー源として重宝されてきました。しかしデスクワーク中心の現代人には、砂糖による急激なカロリー摂取よりも、ゆっくり吸収しエネルギーを持続させる糖が求められています。そこで、医療分野で活用されていたバラチ

ノースに注目したのです。バラチノースの特長は“持続性エネルギー”です。小腹が空いた時に食べれば、満足感が持続して“ちょこちょこ間食”の抑制になりますし、長時間ワークの合間に食べて、最後までやり切るためのパワーをチャージするのにもいいでしょう。もちろん、プレゼンの前など、頭をシャキッとさせて、パフォーマンスを発揮したい時にもおすすめです。気分転換や集中したいときに、バラチノースを使ったスローカロリーなスイーツを上手に採り入れてみてください。



砂糖の専門家
奥野 雅浩 さん

「スプーン印」の砂糖で知られる三井製糖(株)にて、事業開発課長としてスローカロリーの魅力を伝えるべく幅広く活躍中。学生時代に砂糖の研究で農学博士を取得した、「砂糖博士」です。

ワーカー・ススムくんの カラフル★オフィス日和

—— 仕事も育児もどっちも大切♪〈Work-Life Bridge〉篇 ——

illustration : JOE OKADA



登場人物 **ソノサキ ススム** 『三井のオフィス』に勤務する27歳サラリーマン。最近、眼精疲労で色々なものが二重に見える時があるのが小さな悩み。自棄をさすのが怖いタイプ。
課長父子 ススムくんの上司である課長と、そっくりだと評判のその息子たち。兄弟の特技は消しゴム判子を作ること。判子を押せる紙を常に探しているため、課長の書類はいつも狙われている。

Work-Life Bridge 仕事とプライベート(家事・育児・介護など)の双方の充実を目指すビジネスパーソンを応援すべく、『三井のオフィス』が立ち上げたプロジェクト。女性に限らず、働くすべての方の活躍をサポートできるよう、「日本橋サマースクール(学童)」や「介護セミナー」等さまざまな取り組みを行っています。「働く人の morning CRUNCH」も Work-Life Bridge の取り組みの一つです。詳しくは、COMMONS PAGE WEBへ。

INFORMATION

ワークスタイリングに 新たに2つの拠点がオープン



ワークスタイリング
東京ミッドタウン日比谷
(シェア+フレックス)



ワークスタイリング
新宿三井ビルディング
(シェア+フレックス)

法人向けシェアオフィス「ワークスタイリング」が、ますます便利になります。11月7日には「東京ミッドタウン日比谷」12階に、11月21日には「新宿三井ビルディング」11階に新たな拠点がオープン。快適なワークスペースを上手に活用して、あなたらしい働き方を見つけてください。

ワークスタイリング
問合せ：0120-321-853
URL：https://mf.workstyling.jp

“住まい相談”コンシェルジュサービス

〈販売中のおすすめ物件〉



パークホームズ 横浜星川



パークホームズ 横浜本郷台
リバーサイドヴィラ

「三井のすまいモール」では、オンラインで不動産のプロが住まいのご相談を受け付けています。お忙しい方には、オフィスへの出張サービスも。三井不動産レジデンシャルのマンションならCOMMONS PAGE 会員限定で、ご成約特典をご用意しています。

三井のすまいモール
問合せ：0120-716-321
URL：https://mitsui-mall.com/site/commons-web/

PRESENT | NEMU RESORT
デラックスルーム宿泊券(朝食付)を1組2名様に

伊勢志摩国立公園内の滞在型リゾート「NEMU RESORT」。四季折々の自然とともに、シーカヤックやスターウォッチングなど、さまざまなアクティビティを満喫してください。

NEMU RESORT
場 所：三重県志摩市浜島町迫子 2692-3
(伊勢志摩国立公園内)
問合せ：0599-52-1211
URL：https://www.nemuresort.com/



プレゼントの応募はCOMMONS PAGE WEBへ