

# わたしの脱サラ 私の脱サラ

URL : <https://youtu.be/OWbYuldhCKM>

今回は「私の脱サラ」を学びながら、日本語を勉強しましょう。  
この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には " ふりがな " があります。  
後半は少しだけ速く (+20%) なり、漢字に " ふりがな " はありません。  
学習にお役立ててください。

## ■自己紹介とサラリーマン時代の始まり

私の名前は高橋直樹です。35歳で、東京に住んでいます。私は大学を卒業してから約10年間、サラリーマンとして働いていました。  
職業は営業マンで、商品の紹介や取引先とのやり取りを担当していました。

サラリーマンになった理由は、安定した収入と、社会人としての経験を積みたからです。  
周りの友達もほとんどが会社に就職していたので、自然な流れで私もその道を選びました。

サラリーマン時代の毎日は、朝6時に起きて、7時過ぎには家を出ます。満員電車で揺られて、約1時間かけて会社に通勤していました。  
会社に着くと、朝9時から仕事が始まります。

営業の仕事なので、外回りが多く、取引先を訪問したり、商談をするためにあちこち移動していました。  
時には1日に数件の商談をこなすこともあり、移動の間には次の準備をするため、常に時間に追われている感じでした。

仕事が終わるのは、予定では18時ですが、実際にはほとんどの日で残業がありました。

特に月末や年度末になると、終電まで仕事をするのが珍しくありませんでした。

家に帰るのは、夜11時過ぎになることが多く、食事をしてシャワーを浴びると、すぐに寝るだけの毎日でした。

上司との関係も大事で、たまに仕事が早く終わっても会社の飲み会に参加することがよくありました。飲み会は、上司や同僚とコミュニケーションを取るための重要な場でしたが、時には負担に感じることもありました。

こうして振り返ると、私は典型的な日本のサラリーマンの生活を送っていたと思います。毎日忙しく働きながらも、安定した収入と社会的な立場に満足していました。

しかし、次第にこの生活に対して少しずつ違和感を覚えるようになりました。

## ■ サラリーマン生活で感じた違和感

サラリーマンとしての生活を続ける中で、私は次第に違和感を感じるようになりました。

最初は、毎日の仕事が順調で、特に不満はありませんでした。

しかし、少しずつ、仕事に対する疑問やいらいら（フラストレーション）がたまっていったのです。毎日同じような仕事を繰り返しているうちに、「本当にこれでいいのか？」という気持ちが出てきました。

私は営業として、多くの人と話すことが好きでしたが、やりがいや達成感を感じるものが減っていききました。

日本では、会社の方針やルールに従わなければならない場面が多くあります。自分の意見を自由に言えないことに、だんだんと不満を感じるようになりました。

さらに、仕事しごとが忙いそしすぎて、家族かぞくや友達ともだちと過すぎず時間じかんがほとんどありませんでした。

週末しゅうまつも仕事しごとのことで頭あたまがいっぱいになっていて、リラックスすることができませんでした。

特に、日本にほんの会社文化かいしゃぶんかでは、長時間ちょうじかん働くことが当あたり前まえのように思おもわれています。残業ざんぎょうをすることが評ひょう価かされる場面ばめんも多く、自分おほの時間じぶんを大切たいせつにすることが難むずかしいと感じました。

また、上下関係じょうげかんけいがとても強つよく、上司じょうしの指示しじに従したがわなければならないことがストレスになりました。

日本にほんの会社かいしゃでは、年功序列ねんこうじゆれつというシステムがあり、年上としうえの人が偉ひといとされることが多いです。自分おほの意見いけんがあっても、年上としうえの人の意見いけんに反対はんたいすることは、ほとんどありません。

このような文化ぶんかに、だんだんと違和感いわかんを感じ始めかんました。仕事しごとそのものが嫌きらいだったわけではありません。

毎日まいにちがルーティンき（決くまったことくりかえの繰かんり返し）のように感じるようになり、やりがいを見つめるのが難むずかしくなっていました。このままでいいのか、と悩なやみ始めはじめたのはこの頃ころです。

## ■ 脱サラだつを考かんがえた理由りゆう

サラリーマンとして働はたらき続つづけていた私わたしですが、ある日ひ、大おおきな転機てんきが訪おとずれました。

会社かいしゃでの日々ひびに違和感いわかんを感じ始めかんた頃ころ、友人ゆうじんと久ひさしぶりに話はなす機会きかいがありました。

その友人ゆうじんは、すでに自分じぶんのビジネスはじを始めており、自由じゆうに仕事しごとをしている様子ようすでした。

かれ はなし き じぶん もっと じゆう はたら つよ おも  
彼の話<sup>かれ はなし き</sup>を聞くうちに、「自分<sup>じぶん</sup>ももっと自由<sup>じゆう</sup>に働<sup>はたら</sup>きたい」と強<sup>つよ</sup>く思<sup>おも</sup>うようになったのです。

ご しょくば できごと わたし こころ けっていき えいぎょう あた  
その後<sup>ご</sup>、職場<sup>しょくば</sup>でのある出来事<sup>できごと</sup>が、私<sup>わたし</sup>の心<sup>こころ</sup>に決定的な影響<sup>けっていき</sup>を与<sup>え</sup>ました。  
それは、長時間働<sup>ちようじかんはたら</sup>いた後<sup>あと</sup>、上司<sup>じようし</sup>に「もっと頑張<sup>がんば</sup>れ」と言<sup>い</sup>われた時<sup>とき</sup>でした。その一言<sup>ひとこと</sup>は、私<sup>わたし</sup>にとってとても重<sup>おも</sup>く感<sup>かん</sup>じられました。

わたし いっしょうけんめい はたら どりよく じゆうぶん ひょうか  
私はこれまで、一生懸命<sup>いっしょうけんめい</sup>に働<sup>はたら</sup>いてきたつもりでしたが、その努力<sup>どりよく</sup>が十分<sup>じゆうぶん</sup>に評価<sup>ひょうか</sup>されていなく感<sup>かん</sup>じたのです。  
自分の価値観<sup>じぶん かけん</sup>と会社<sup>かいしゃ</sup>の価値観<sup>かけん</sup>が合<sup>あ</sup>わないこと<sup>こと</sup>に気<sup>き</sup>づき、これをきっかけに、今<sup>いま</sup>の仕事<sup>しごと</sup>を続<sup>つづ</sup>けるかどうか真剣<sup>しんけん</sup>に考<sup>かんが</sup>えるようになりました。

しょうらい ふあん おお  
将来<sup>しょうらい</sup>の不安<sup>ふあん</sup>も大き<sup>おお</sup>かったです。

はたら まいつきあんてい きゅうりょう せいかつ  
サラリーマンとして働<sup>はたら</sup>いていると、毎月安定<sup>まいつきあんてい</sup>した給料<sup>きゅうりょう</sup>がもらえるため<sup>ため</sup>、生活<sup>せいかつ</sup>に困<sup>こま</sup>ることは少<sup>すく</sup>ないかもしれませぬ。しかし、私<sup>わたし</sup>はこのままずっと同じ仕事<sup>おなじしごと</sup>を続<sup>つづ</sup>けることができるのか、疑問<sup>ぎもん</sup>に思<sup>おも</sup>い始めました。

とく とし かさ たいりよく お ちようじかんろうどう た  
特に、年<sup>とし</sup>を重ね<sup>かさ</sup>て体力<sup>たいりよく</sup>が落<sup>お</sup>ちてきたとき、長時間労働<sup>ちようじかんろうどう</sup>に耐<sup>た</sup>えられるかどうかが心配<sup>しんぱい</sup>でした。

わたし なか あたら ちようせん きも つよ  
また、私<sup>わたし</sup>の中で新<sup>あたら</sup>しい挑<sup>み</sup>戦<sup>せん</sup>をしたいという気持<sup>きも</sup>ちが強<sup>つよ</sup>くなってきました。  
もっと自分<sup>じぶん</sup>の力<sup>ちから</sup>を試<sup>ため</sup>したい、何<sup>なに</sup>か新<sup>あたら</sup>しいこと<sup>こと</sup>に挑<sup>ちようせん</sup>戦<sup>せん</sup>したいという気持<sup>きも</sup>ちが生<sup>う</sup>まれてきたのです。

きも ひ ひ おお  
この気持<sup>きも</sup>ちは、日<sup>ひ</sup>に日<sup>ひ</sup>に大き<sup>おお</sup>くなっていきました。

わたし なか だつ あたら みち あゆ  
こうして、私<sup>わたし</sup>の中で「脱サラ<sup>だつ</sup>」、つまりサラリーマンをやめて新<sup>あたら</sup>しい道<sup>みち</sup>を歩<sup>あゆ</sup>む決断<sup>けつだん</sup>をする気持<sup>きも</sup>ちが固<sup>かた</sup>まっていきました。

さいしょ ふあん ゆうじん はなし じぶん こころ こえ したが あたら いっ  
最初<sup>さいしょ</sup>は不安<sup>ふあん</sup>もありましたが、友人<sup>ゆうじん</sup>の話<sup>はなし</sup>や自分<sup>じぶん</sup>の心<sup>こころ</sup>の声<sup>こえ</sup>に従<sup>したが</sup>うことで、新<sup>あたら</sup>しい一歩<sup>いっ</sup>を踏<sup>ふ</sup>み出<sup>だ</sup>すことができると信<sup>しん</sup>じるようになりました。

## ■ 脱サラ後の挑<sup>だつ</sup>戦<sup>ご</sup>と不安<sup>ちようせん</sup>

サラリーマンをやめることを決意<sup>けつい</sup>した後<sup>あと</sup>、最初<sup>さいしょ</sup>に感<sup>かん</sup>じたのは、大き<sup>おお</sup>な不安<sup>ふあん</sup>でした。日本<sup>にほん</sup>では、特にサラリーマンとして働<sup>とく</sup>くことが「安定<sup>あんてい</sup>」として見<sup>み</sup>られることが多<sup>おほ</sup>く、同じ会社<sup>おなじかいしゃ</sup>で長<sup>なが</sup>く働<sup>はたら</sup>き続<sup>つづ</sup>ける人<sup>ひと</sup>が多いです。

そのため、脱サラを決意したとき、これまでの安定した収入がなくなるという現実に、正直、恐怖を感じました。

生活費や家族のための費用をどうやってまかなうか、毎日のように考えていました。

まず、私は自分のビジネスを始めるために、いろいろな準備をしました。

市場調査（マーケティング）を行い、どんな商品やサービスが求められているかを調べました。

また、必要な資格を取るための勉強も始めました。しかし、思っていた以上に時間がかかり、最初の1年はとても厳しいものでした。新しいスキルを身につけるのは簡単ではなく、時には自分に向いていないのではないかと不安になることもありました。

家族の反応も気になるどころでした。サラリーマン時代は安定した収入がありましたが、脱サラを後は、収入が不安定になりました。特に家族に対して、「本当に大丈夫なのか？」という不安を感じさせたくなかったので、プレッシャーもありました。

しかし、妻や子どもたちは私を信じてくれ、応援してくれました。この支えがあったからこそ、私は前向きに頑張ることができたと思います。

失敗もたくさんありました。

新しいビジネスを始めたばかりの頃、クライアントとの契約をミスしてしまい、契約が成立しなかったことがありました。このときは本当に落ち込みましたが、失敗から学ぶことが大切だと気づきました。

この経験を通じて、自分のスキルをさらに磨くための努力が必要だと感じました。

また、脱サラした後、日本の社会における「安定した職を持つこと」の重要性を改めて実感しました。

安定した収入や社会的な立場を持たないことで、周囲の人たちからの視線や期待を感じる事が多くありました。

それでも、自分のやりたいことに挑戦するためには、そういったプレッシャーを乗り越えることが必要だと感じています。

## ■自由な働き方の魅力

脱サラしてしばらくすると、私の生活は大きく変わりました。

サラリーマン時代は、決まった時間に出社し、決まった時間に退社するというルールがありました。しかし、独立してからは、自分で働く時間や仕事の内容を決められる自由があります。これは私にとってとても新鮮で、大きな喜びでした。

たとえば、今では朝早く起きて仕事を始める日もあれば、ゆっくりと昼から仕事を始める日もあります。

自分のペースで仕事ができるため、集中力が高まったり、疲れたときには休むことができるようになりました。

こうした自由な働き方のおかげで、仕事に対するストレスも減り、毎日をより前向きに過ごせるようになりました。

また、家族との時間が増えたことも大きな魅力の一つです。

サラリーマン時代は、仕事が忙しく、家族と過ごす時間があまりありませんでした。しかし、今は仕事のスケジュールを自分で調整できるため、子どもたちと一緒に遊んだり、家族旅行に行ったりする時間が増えました。

日本の社会では、仕事中心の生活が一般的ですが、脱サラしてからは、家族や自分の時間を大切にできるようになりました。

さらに、私は自分が本当にやりたいことに挑戦することができています。

私が、以前から興味があったのは、手作りの革製品を販売するオンラインショップの立ち上げです。

私はもともと趣味で革製品を作っており、財布やカードケース、ベルトなどを自分でデザインし、手作りしていました。

サラリーマン時代には、時間がなくて趣味に集中できませんでしたが、脱サラ後にその趣味をビジネスにすることを決意しました。

まずは、友人や家族に自分の作品を見せ、フィードバックをもらいました。そして、オンラインショップを立ち上げ、そこで自分の手作りの革製品を販売することにしました。

初めは、どれくらいの人に興味を持ってくれるか不安でした。

インターネットを通じて日本中の人々に作品を紹介することができ、少しずつお客様が増えていきました。

特に、日本では手作りのものに価値を感じる文化があるため、オリジナルデザインの革製品は人気があります。

このビジネスの魅力は、自分の好きなことを仕事にできるだけでなく、お客様の反応を直接感じられることです。

お客様から「とても使いやすい」「デザインが素敵」という声をもらうと、大きなやりがいを感じます。

また、商品のデザインや品質を自分で決めることができます。

サラリーマン時代とは違い、自分のアイデアやクリエイティビティを存分に発揮できることが大きな喜びです。

さらに、私の趣味であるカメラを使ったビジネスにも挑戦しています。

最近、地域のイベントで写真を撮ったり、ウェブサイト用の写真を依頼されたりすることが増えてきました。

撮影を通して多くの人とつながることができるようになりました。

趣味が仕事に変わることで、日々の仕事が楽しく感じられるようになりました。

自分のペースで働けること、家族との時間を大切にできること、そして自分の好きなことを仕事にできることは、脱サラして得られた大きなメリットです。

## ■成功と失敗

脱サラしてから、私は多くの挑戦を経験しました。もちろん、すべてが順調に進んだわけではなく、いくつかの失敗もありました。

しかし、そうした失敗があったからこそ、今の自分があると感じています。

私のオンラインショップは、初めて自分で立ち上げたビジネスでしたが、思っていた以上に多くの反応をもらうことができました。

特に、最初に販売したオリジナルデザインの革財布がヒットしました。

デザインはシンプルで、使いやすさを重視したものでしたが、日本の職人文化や手作りの品質を大切にすぐお客様に喜ばれました。

最初に出した商品がすぐに売り切れたときは、大きな達成感を感じました。

そして、その成功をきっかけに、他の商品も開発し、販売の幅を広げていくことができました。

これは、私にとって大きな自信となり、「自分のやりたいことを実現できる」という確信を持つことができました。しかし、失敗もたくさん経験しました。

たとえば、マーケティングについてほとんど知識がなかったため、売れない日々が続いたこともありました。

商品のページを作っても、アクセスがほとんどなく、どうすればもっと多くの人に知ってもらえるのか悩みました。

その結果、焦って大量に広告を出したのですが、予想以上にお金がかかり、逆に赤字になってしまったこともあります。

また、製品の品質管理に失敗したこともありました。革製品は一つ一つ手作りのため、細かい部分で品質が違うことがあります。

あるお客様から、「縫い目が少しほつれている」と指摘されたときは、とてもショックでした。そのとき、私は品質のチェックをもっと厳しくする必要があることに気づきました。

お客様に満足してもらうためには、見た目だけでなく、細部までしっかりとした作りを提供することが重要です。

この失敗をきっかけに、品質管理のプロセスを見直し、改善することができました。

これらの失敗から学んだことは、「失敗しても、その失敗をどう活かすかが大切だ」ということです。



失敗をただのミスとして終わらせるのではなく、そこから何を学び、次にどう改善するかを考えることで、自分の成長に繋がります。

また、失敗を通して、多くのサポートを得ることもできました。家族や友人、ビジネス仲間からの助言や支えがあったからこそ、失敗を乗り越えることができたのだと思います。

特に日本では、他の人と協力して問題を解決することが大切にされる文化があり、私もその恩恵を受けました。

こうして、失敗を経験しながらも、成功に向かって少しずつ進むことができました。今では、失敗も大切な学びの一つだと感じています。

## ■自分を成長させた経験と今の価値観

脱サラして独立してから、多くの挑戦や失敗を経験しましたが、それを通じて私は大きく成長しました。

サラリーマンとして働いていたころ、毎日がルーティンワークで、自分がどのように成長しているのかを感じる機会はありませんでした。

しかし、独立してからは、すべての決断を自分で行う必要があります、その責任を持つことで自然と成長できるようになりました。

まず、私が成長したと感じるのは「自己管理能力」です。

サラリーマン時代は、会社のスケジュールに従い、与えられた仕事をこなしていれば問題ありませんでした。

独立後は、自分で仕事の内容や時間を決め、計画的に進める必要があります。

最初は慣れずに時間の使い方がうまくいかなかったこともありましたが、少しずつ自分のリズムを見つけ、効率的に仕事を進められるようになりました。

また、同時にプライベートの時間も大切にすることができるようになり、家族との時間や自分の趣味に使える時間が増えたことは大きな喜びです。

さらに、脱サラを通じて「決断力」も磨かれました。独立してからは、どんな小さなことでも自分で判断しなければなりません。

サラリーマン時代は上司や同僚と相談して決めることができましたが、今はすべての責任が自分にかかっています。そのため、時にはプレッシャーを感じることもあります。経験を重ねるうちに、自分で考えた決断に自信を持てるようになりました。

とくに、失敗してもそれを学びに変え、次に活かすことができるようになったことが、私にとって大きな成長です。また、独立してから、私の価値観も大きく変わりました。サラリーマン時代は、安定した収入や社会的な地位が重要だと思っていました。今は「自分のやりたいことをすること」や「自由な時間」をより大切にしています。

もちろん、収入は大切ですが、それ以上に、自分の好きなことに集中し、充実感を感じながら働けることが私にとっての幸せだと感じるようになりました。今後の目標としては、これまで以上に自分のビジネスを広げ、多くの人に価値を提供できるようにしたいと思っています。

具体的には、オンラインショップでの革製品販売をさらに拡大し、新しいデザインや商品ラインを増やしていきたいです。また、これまでに培った経験をもとに、他の人々が独立したいと考えるときのサポートやアドバイスもしていきたいと考えています。自分が挑戦して成功や失敗を経験したことで、同じような挑戦をする人たちにとって、少しでも役に立てるような存在になりたいです。

## ■自分らしい人生を歩むために

これから脱サラや転職を考えている方々へのアドバイスをお伝えしたいと思います。

まず、脱サラや転職を考えるときに、一番大切なのは「自分が本当に何をしたいのか」を明確にすることです。

サラリーマン時代、私は安定した収入や社会的な立場に満足していましたが、それだけでは満たされない部分がありました。

だからこそ、自分が何をしたいのかを深く考え、時間をかけて自分の心の声に耳を傾けることが重要だと感じました。

独立する前に、しっかりと自分の目標を見つけることで、後悔しない選択ができるはずですよ。

次に、不安や失敗を恐れずに挑戦することが大切です。私も最初は「本当にうまくいくのだろうか？」という不安がありました。

特に日本では、安定した職業や収入を持つことが重視されがちですが、それだけが人生の幸せではありません。失敗を恐れる気持ちは誰にでもあります、その不安を乗り越えて一歩を踏み出すことで、初めて新しい道が開けます。

じっさい わたし おお しっぱい けいけん おお まな せいちょう  
実際、私も多くの失敗を経験しましたが、そこから多くのことを学び、成長  
することができました。

また、サポートしてくれる人たちの存在も忘れてはいけません。家族や友人、  
ビジネスパートナーなど、周りの人たちの助けを借りながら進むことができ  
ると、自分の挑戦がもっと前向きなものになります。

わたし じしん かぞく ささ だつ おお けつだん  
私自身も、家族の支えがあったからこそ、脱サラという大きな決断をすること  
ができました。自分一人で頑張ろうとするのではなく、周りに頼ることも時に  
は必要です。

そして、最後にお伝えしたいのは「自分を信じること」です。  
どくりつ ひとり ちやうせん かなら じぶん せんたく まよ ふあん  
独立したり、新しいことに挑戦するとき、必ず自分の選択に迷うことや不安を  
感じる瞬間が訪れます。しかし、そのときに大切なのは、他人の意見や社会の  
期待ではなく、自分の意志を信じることです。  
じぶん き みち すす ほこ も こんなん さいご あきら  
自分で決めた道を進むことに誇りを持ち、どんな困難があっても、最後まで諦  
めずに進んでいけば、必ず結果がついてくると信じています。

わたし じしん だつ けいけん じぶん しん ちから つよ かん  
私自身も、脱サラを経験して、自分を信じる力を強く感じるすることができました。  
もちろん、すべてが順調にいくわけではありませんが、それでも自分が選んだ  
道を進むことで、新しい世界が広がることを確信しています。

これから脱サラや転職を考えている方も、ぜひ自分を信じて一歩を踏み出して  
ください。

ちょうせん じたい おお かつ も  
挑戦すること自体が、すでに大きな価値を持っているのです。  
そして、その挑戦の先には、今までとは違う新しい自分が待っているはずです。

わたし だつ  
「私の脱サラ」はいかがでしたか。  
コメント欄から感想をみんなに教えてください。  
それでは、また別の動画でお会いしましょう。



