

รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๒๑๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง แนวทางความสุขจากการทำงาน
จากแนวคิดของอิคิไก (๒)

ครูผู้สอน ครูรุ่งทิพย์
ครูนิพนธ์

แสงรุ่ง
เชิญทอง



เรื่อง

แนวทางการความสุขจากการทำงาน จากแนวคิดของอิคิไก (๒)





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายแนวทางความสุขในการทำงาน
จากแนวคิดของอิคิไกได้





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์จากแนวทางความสุขในการทำงานจากแนวคิดของอิคิไกได้
๒. นักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น สื่อสารกับเพื่อน
ในชั้นเรียนได้



คำถามชวนคิด

๕ เสาหลักของอิทธิภูมิอะไรบ้าง



เสาหลักที่ ๑ : เริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ

ใครเคยไปญี่ปุ่น จะเห็นร้านราเมงเล็ก ๆ เต็มไปหมด ทั่วประเทศเจ้าของลงมาทำเองกับมือ ร้านเหล่านี้ คือตัวอย่างของการเริ่มต้น “เริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ” พวกเขาไม่ได้หวังรวยเร็ว แต่ตั้งใจสร้างอาหารคุณภาพดี เจ้าของหลายคนตื่นแต่เช้ามีดใช้เวลาคว้าน้ำซุปนานนับ ๑๐ ชม. เพื่อเสิร์ฟรสชาติที่ดีที่สุดแก่ลูกค้า





เสาหลักที่ ๒ : ปลดปล่อยตัวเอง

ไม่ผูกติดตัวเองกับอาชีพ การศึกษา ผลงาน รายได้ เพราะมันเหมือนเป็นการตีกรอบให้ตัวเองโดยไม่รู้ตัว ให้ละทิ้งความเป็นตัวตน ไม่โทษตัวเอง จากความผิดพลาดในอดีต ปลดปล่อยตัวเองจากอนาคตเพราะคาดเดาไม่ได้ ปลดพันธนาการที่ตีตราว่าคุณต้องเป็นคนแบบนั้น แบบนี้





เสาหลักที่ ๓ : สอดคล้องธรรมชาติและชุมชนและยั่งยืน

มนุษย์เปรียบเสมือนต้นไม้ที่อยู่ในป่าใหญ่
ต้นไม้ทุกต้นล้วนมีผลกระทบต่อระบบนิเวศน์ของมัน
ไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง การกระทำของเราจึงต้อง
“สอดคล้องธรรมชาติและชุมชนและยั่งยืน”
ต่อสังคมรอบตัวด้วย





เสาหลักที่ ๔ : ความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ

เป็นอีกเสาหลักที่เรียบง่ายมากในการออกเดินทางหาความหมายของการมีชีวิตอยู่ เช่น ตื่นมาเดินออกกำลังกายเช้าตรู่ ดอกไม้ริมทางที่ออกใบสวยงาม การได้นั่งทานข้าวร้านอร่อย ๆ ชื่นชมธรรมชาติข้างทางขณะขับรถไปทำงาน





เสาหลักที่ ๕ : อยู่กับปัจจุบัน

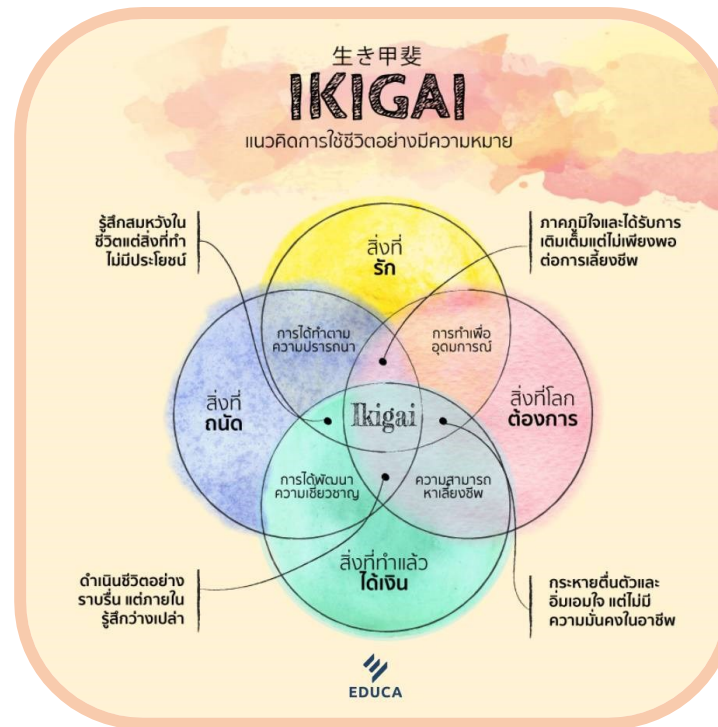
ปัจจุบันคือสิ่งเดียวที่เรามี (ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคต) นี่คือการเคล็ดลับที่นำไปสู่ Flow State ภาวะที่จิตใจเราจดจ่ออยู่กับ การกระทำตรงหน้า มีสมาธิเต็มเปี่ยม อยู่กับ โลกทำงานตรงหน้าจนลืมเวลารอบตัว





หลักการของอิคิไก (IKIGAI)

๑. อะไรคือสิ่งที่เรารัก
๒. อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี
๓. สิ่งที่ทำให้เกิดรายได้
๔. สิ่งที่สังคมต้องการ



<https://www.educathai.com/knowledge/articles/49>





๑. อะไรคือสิ่งที่เรารัก

คือ สิ่งใดที่ทำแล้วทำให้เกิดความสุข อยากทำสิ่งนั้น เพื่อจะได้พัฒนาศักยภาพในตัวเราให้ดียิ่งขึ้น และยังทำให้เกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ



๒. อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี

คือ สิ่งใดที่เรามีความสามารถทำได้ดีกว่าสิ่งอื่น ทักษะความรู้ความสามารถที่ใช้ในการทำงาน เกิดจากการฝึกฝนจนชำนาญ จนกลายเป็นความเชี่ยวชาญ เช่น ความสามารถที่เป็นทักษะเฉพาะตัวต่าง ๆ



๓. สิ่งที่ทำให้เกิดรายได้

คือ สิ่งที่สามารถสร้างรายได้ให้เรา สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เช่น การทำงานที่เราชอบและถนัดจะนำไปสู่รายได้ทั้งงานประจำ และงานนอกเวลาอื่น ๆ

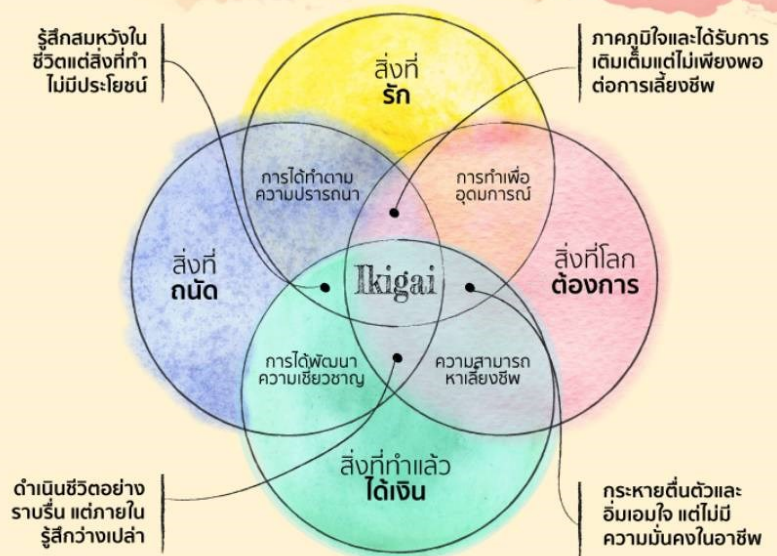


๔. สิ่งที่สังคมต้องการ

คือ สิ่งที่โลกหรือสังคมต้องการและเป็นประโยชน์ต่อโลก
ต่อสังคม ตลอดจนบริษัทที่ทำงานอยู่ เช่น ทักษะของการทำงาน
ที่เรามีอยู่ สามารถช่วยเหลือสังคมในอนาคตได้หรือไม่

生き甲斐 IKIGAI

แนวคิดการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย



EDUCA

สิ่งที่เรารัก

+

สิ่งที่เราทำได้ดี

=

การได้ทำตาม
ความปรารถนา

สิ่งที่เรารัก

+

สิ่งที่โลกต้องการ

=

การทำเพื่อ
อุดมการณ์

สิ่งที่โลกต้องการ

+

สิ่งที่ทำให้เกิดรายได้

=

ความสามารถ
ในการหาเลี้ยงชีพ

สิ่งที่เราทำได้ดี

+

สิ่งที่ทำให้เกิดรายได้

=

การได้พัฒนา
ความเชี่ยวชาญ



กิจกรรม

ถอดรหัสอิคิไก (IKIGAI)



ใบงาน

เรื่อง ถอดรหัสอิคิไก (IKIGAI)

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้จากการถอดรหัส อิคิไก (IKIGAI)

รหัสอิคิไก (IKIGAI) ๐๐๑ อะไรคือสิ่งที่เรารัก ชอบ และมีความสุขที่ได้ทำ (What you love)

.....
.....
.....

คำใบ้ในการค้นหา รหัสอิคิไก (IKIGAI) ๐๐๑

- อะไรที่ทำให้อยากตื่นขึ้นมาในตอนเช้า ?
- กิจกรรมอะไรที่ทำแล้วเพลินจนลืมเวลา ?

รหัสอิคิไก (IKIGAI) ๐๐๒ อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี (What you are good at)

.....
.....
.....



ใบงาน

เรื่อง ถอดรหัสอิคิไก (IKIGAI)

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้จากการถอดรหัส อิคิไก (IKIGAI)

รหัสอิคิไก (IKIGAI) ๐๐๓ สิ่งที่ทำให้เกิดรายได้ หรือสร้างรายได้ (What you can be for)

.....

.....

.....

คำใบ้ในการค้นหา รหัสอิคิไก (IKIGAI) ๐๐๓

- ตอนเด็กๆ เคยฝันอยากเป็นอะไร หรือ ทำอะไร ?
- ตอนนี้มีรายได้ หรือ อยากทำอาชีพอะไร ?



ใบงาน

เรื่อง ถอดรหัสอิคิไก (IKIGAI)

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้จากการถอดรหัส อิคิไก (IKIGAI)

รหัสอิคิไก (IKIGAI) ๐๐๔ สิ่งที่สังคมต้องการ หรือสิ่งที่มีประโยชน์ต่อโลกและผู้อื่น
(What the world needs)

.....
.....
.....

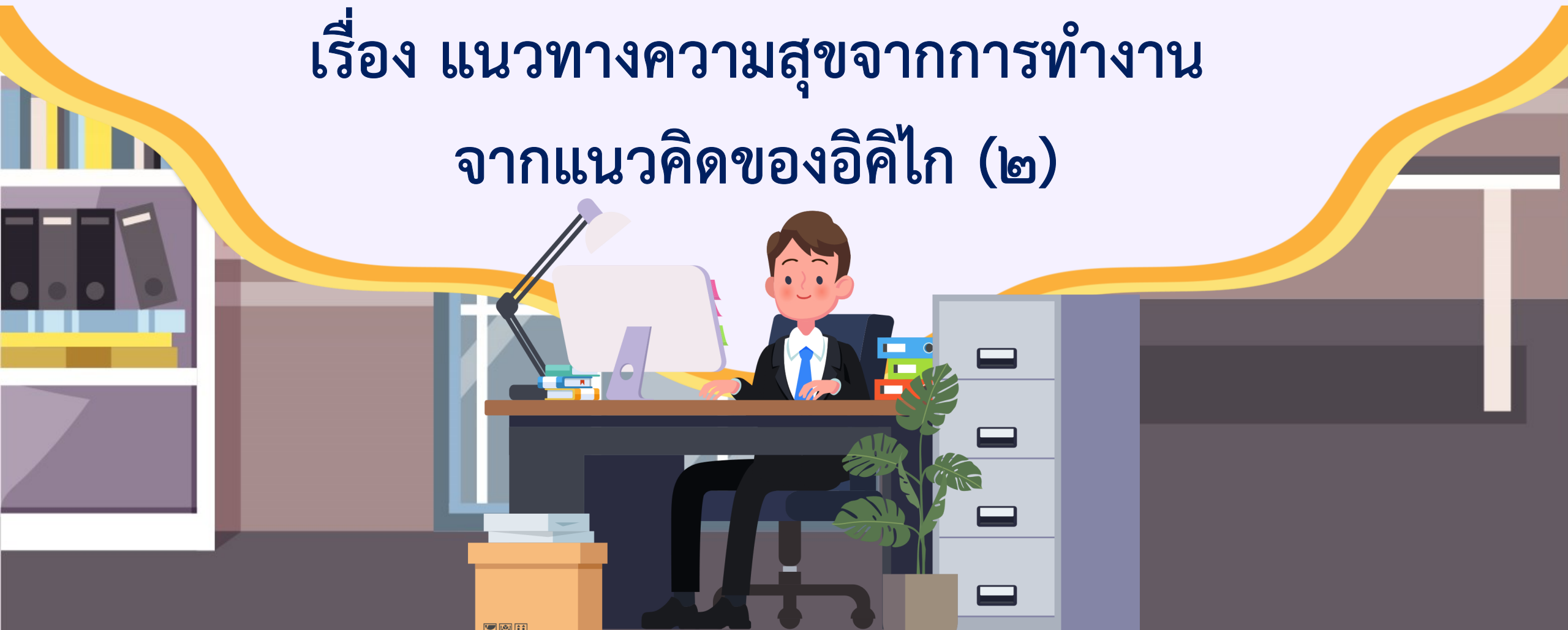
คำใบ้ในการค้นหา รหัสอิคิไก (IKIGAI) ๐๐๔

- เวลามีคนมาขอความช่วยเหลือ อะไรคือสิ่งที่พวกเขาอยากได้จากเรา ?
- ใครเป็นบุคคลในดวงใจ และเพราะอะไร ?
- อะไรคือสิ่งที่อยากทิ้งไว้เป็นมรดกให้คนรุ่นต่อไป ?



สรุปบทเรียน

เรื่อง แนวทางความสุขจากการทำงาน
จากแนวคิดของอิตีโก (๒)



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง เรียนรู้จากบุคคลที่เต็มเปี่ยมด้วยความสุข
จากการทำงาน



สิ่งที่ต้องจัดเตรียม



- ใบความรู้ เรื่อง เรียนรู้จากบุคคลที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขจากการทำงาน



- ใบงาน เรื่อง เรียนรู้จากบุคคลที่เต็มเปี่ยมด้วยความสุขจากการทำงาน