

# 見て！聞いて！

令和5年度第7号  
令和6年1月29日発行  
北海道教育庁十勝教育局  
キャリアプランニングスーパーバイザー  
（進路相談員）：八幡 裕樹子

## コミュニケーション上手になろう！

冬休みも終わり、3年生は登校する日数も残りわずかとなりました。近づく卒業へ向けて準備を進めましょう。そのひとつとして、社会へ出るにあたって特に重要視される点について取り上げます。



### ホウ（報告）・レン（連絡）・ソウ（相談）

### タイミングが大事！

どんなことでも報告する部下は、何も報告しない部下より上司にとっては安心です。また、連絡事項にしても、ギリギリまで連絡してこないとか、伝わっているかどうか確認しないような人とは、良い人間関係は築きにくいものです。まして問題が大きくなってから相談されては周りが迷惑しますので、早い報告・連絡・相談が必要です。

## 5W1H

What, When, Where, Who, Why, How を整理して事実を伝えます

### 「聞く力」と「伝える力」をUP

### 相手へ配慮が大事！

日頃のコミュニケーションが円滑であれば、職場でのストレスはかなり軽減されます。しかし、実際には聞いたつもりだったけれど、相手がそこまで考えていたとは知らなかったり、あるいは反対に、話したつもりなのに伝わっていなかったりすることが起こりえます。こうしたコミュニケーションギャップを減らすためには、一人一人が「聞く力」と「伝える力」を磨くことが大切です。

### 聞くときの注意点

- OK**
  - ▶うなずき、あいづちで共感を示す
  - ▶相手が話しやすい環境作り、気持ちや意見を話せる質問をする
- NG**
  - ▶最後まで聞かずに話の腰を折る
  - ▶理解できていないのに「わかりました」と返事をする

話の途中で遮ったり、早のみ込みで言葉を被せて返事をしないよう気を付けましょう。

### 伝えるときの注意点

- OK**
  - ▶ポイントをつかみ、相手に伝えることを意識する
  - ▶相手の求めている情報を整理して話す
- NG**
  - ▶要領を得ず、話が脱線したりしてだらだらと長く話す
  - ▶言い訳ばかりの説明をする

話すタイミングを考え、分かりやすく話すなど、相手に配慮することで誤解を防ぐことができます。

### 【感謝上手】【褒め上手】で達成感を共有

### ひとことが大事！

職場の中にホッとできる「場所」があり、「人」がいれば、ストレスはかなり軽減されます。とくに心の健康のために大事なのが職場の仲間。助ければ、助けられます。“お互いさま”の心を大切にすることが、職場のコミュニケーションをより良いものに高めてくれます。



#### 感謝上手に

仕事を手伝ってもらったり、教えてもらったお礼を伝えましょう。その一言がチーム力につながります。

#### 褒め上手に

何かを達成した人がいれば、「良かったですね」「凄いですね」と声をかけましょう。みんなで喜べる職場になります。

# \* 将来のリスク・トラブルを防ごう！ \*

## 雇用問題・労働問題の解決方法について知る

働く上で困難に直面することがあるかもしれません。そんな時は自分のせい・責任だと思って一人で悩みを抱えるのではなく、公的な相談機関を利用して解決する方法があることを知っておきましょう。

ハローワーク (公共職業安定所)	仕事を辞めたいときや、失業したとき、新たに仕事に就きたいときなどの相談に応じ、職業の紹介や職業訓練のあっせんが受けられます。	☎ 0155-23-8296
ジョブカフェ (北海道就業支援センター)	44才以下の方が様々な就職支援サービスを無料で受けられる施設です。就職相談やセミナー、求人情報の検索などが利用できます。	☎ 0155-26-2130
サポステ (地域若者サポートステーション)	働くことに悩みを抱える若者一人一人の状況に応じて、専門的な相談や、ステップアップ訓練、職場体験などで就労に向けた支援が受けられます。	☎ 0155-66-7550
総合労働相談コーナー (労働基準監督署)	勤めた会社で何か問題が起きたときに、労働問題に関するあらゆる分野の相談に無料でのり、問題解決のための支援をする機関です。	☎ 0155-97-1242 労働相談ホットライン ☎ 0120-81-6105
年金事務所	健康保険や厚生年金への加入や、保険料の納付等に関する手続きを行っています。	☎ 0155-65-5003

## 消費者トラブルの 解決方法について知る

悪意を持った人たちは、若者を「騙しやすい人」として標的にしています。それは社会的な経験が少なく悪質商法や詐欺に対する知識をあまり持っていないからです。例えば「インターネット通信販売で商品が届かない」「SNSで知り合った人から高額商品を勧められた」「必ず儲かるという『もうけ話』に誘われた」など、困った時は消費生活相談窓口にご相談しましょう。

北海道立消費生活センター  
相談専用電話 ☎ 188 または  
☎ 050-7505-0999

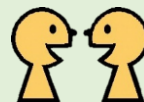
卒業後は初めてのことばかりだから相談は恥ずかしいことじゃない

困り事をそのままにしていたら、問題が更に大きくなることも…

### 相談に際してのアドバイス

- ★相談したい内容を整理しておく
- ★メモを取り、記録を残しておく
- ★給料明細やタイムカードのコピーやメールなど持参できる資料があるか
- ★どう解決したいのか

これらを準備しておくとお話が伝わりやすい



高校生のうちは家族や学校に守られています。卒業後の生活では色々と注意が必要になります。賢い社会人・消費者になるため、様々なトラブルから自分を守る知識を身に付けましょう。

社会人になると、環境の大きな変化により、これまでにないストレスを感じる方も出てくると思います。自分に合ったセルフケアの方法を見つけて、ストレスと上手に付き合う方法を身に付けるのは、これから長く生き生きと働き続けるために大切です。また、簡単に解決できない問題で悩んでいる、不調が長引くなどの解決が難しいときは、無理をせず専門家に相談してみましょう。ちょっと話を聞いてもらうだけでも、解決の糸口が見つかることがあります。

(厚生労働省：新入社員の方のためのセルフケア基礎知識)

