ステップアップ

相手の立場に立つ

【目的】

☑ 様々な役割や価値観があることを知る

☑ 相手の立場に立つことの効果や持っておきたい視点を学ぶ

主なワークの種類

個人ワーク　グループワーク

受講日：

氏　名：

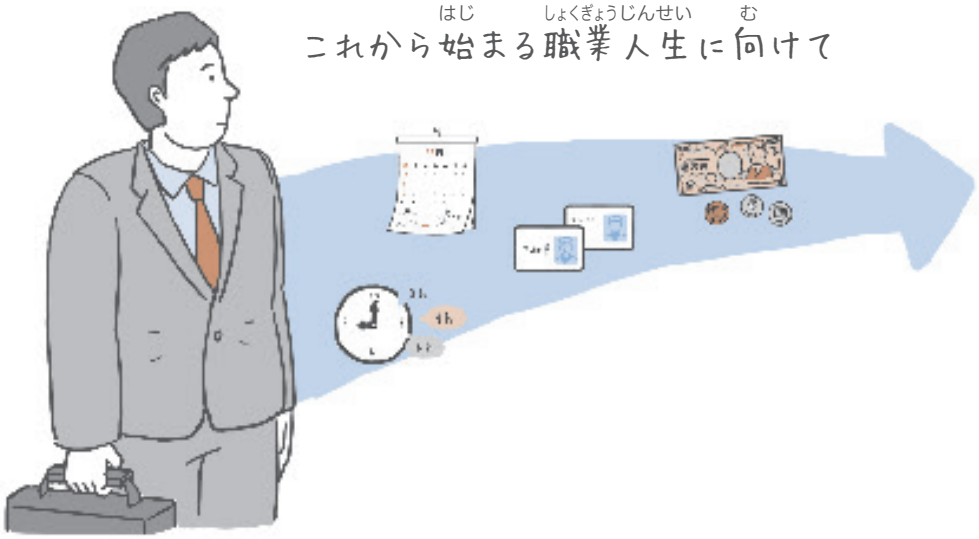
COPYRIGHT © LITALICO Inc. ALL RIGHTS RESERVED.
LITALICO 仕事ナビ事業所運営サポートパックをご契約の事業所以外での使用や転載、改変を禁止します。

相手の立場に立つ

ステップアッププログラムが目指すもの

ステップアッププログラムでは、
自分がどんな時間を大切にしたいか考えたり、
働く上で必要な知識となる労務のことや、お金のことについて学んだり、
就職後に起こり得る困難を予測し、対策を立てたり…
様々な角度から職業人生（働き始めてからの人生）に関わることについて考え、
学んでいきます。

ステップアッププログラムの受講を通して、
より満足のいく職業人生の準備をしていきましょう。



見てみよう

新入社員のＡさんが、部長からファイリング業務をお願いされた後の場面です。
Ａさんと部長のやりとりを見て、似たような経験がないか考えてみましょう。

ファイリングよりも、
私は自分のスキルを活かして
パソコン業務がしたいのですが…

部長は私がスキルを活かして
働きたい気持ちを
理解してくれないんだな…

でも、そもそも部長はどうして
ファイリング作業ばかり
頼むのだろう？

正確なファイリングはうちの業務の基本だからね。
まずは基本を身につけて、
その後のパソコン業務をスムーズに進めてほしいな。

訓練用途以外での使用・転用不可

1 役割や価値観の違いによるすれ違い

職場には、様々な役割や価値観の方がいます。

役割や価値観が違うと、P2 で見た A さんや部長のように

考え方にズレが生じることがあります。

ズレをそのままにしておくと、相手の言動を理解できなかったり、

相手に対して苦手意識が芽生えたりするかもしれません。

2 相手の立場に立って考えてみよう

誰かと分かり合えずに気持ちがすれ違いそうなときは、

一度、相手の立場を考えてみましょう。

気持ちがすれ違ったままだと、

「なんで自分ばかり」「相手は私を理解してくれない」など不満が溜まりがちです。

しかし一度相手の立場に立って、相手の言動の意図を理解してみると、

すれ違いが解消されて自分のストレスが軽くなるかもしれません。

3 相手の立場に立つときの 3 つの視点

次の 3 つの視点を参考にすると、相手の立場を考えやすくなります。

1. 相手のこれまでの経験や価値観・性格はどういうものか

（例）部活が体育会系／文化系

上下関係を重視する／横の繋がりを重視する

てきぱきしている／おっとりしている　など

2. 相手の仕事上の役割はどういうものか

（例）上司／部下

本社／現場

先輩／後輩

部署の違い　など

3. 相手のプライベートの役割はどういうものか

（例）パートナーがいる／いない

子供がいる／いない

介護をしている／していない

実家暮らし／一人暮らし　など

訓練用途以外での使用・転用不可

個人ワーク

まずは、同じ部署で働くBさんとCさんのそれぞれの状況を確認してみましょう。

Bさんの状況

- 一人暮らし
- 性格は真面目で、仕事をきっちりこなす
- 忙しいときは帰宅が遅くなり
  夕飯を食べる時間が
  22時頃になってしまうことがある

Cさんの状況

- 母親と二人で暮らしている
- 母親は介護が必要で、
  Cさんは毎晩、夕飯の支度をしている
- 介護のため、残業はせずに
  定時の18時には退社する

P5 に記載のあるお互いの状況を知っているものとして、
それぞれ相手の気持ちを想像して、下のワークシートに記入しましょう。

① B さんが想像した C さんの大変さ

C さんは毎日定時に退社できて羨ましいな…
でも、C さんだって、こんなことが大変なのかも

② C さんが想像した B さんの大変さ

B さんは毎日キリが良いところまで仕事ができるから羨ましいな…
でも、B さんだって、こんなことが大変なのかも

訓練用途以外での使用・転用不可

Aさんは同じ職場のDさんとEさんの言動に戸惑いを感じています。
P4の相手の立場に立つときの3つの視点を参考にして、
DさんとEさんの気持ちを考えてみましょう。

① チームプレイ大好きな熱血タイプのDさん

チームリーダーのDさんは、「仕事は楽しんでこそだよ！」
が口癖で、明るくチームをまとめようとしている。
また、Dさんは大勢で楽しむことが好きで、
休みの日にレジャーに誘うこともしばしばある。

職場の人と仲良くする必要あるかなぁ？

3つの視点をもとに、
なぜ、Dさんは明るくチームをまとめようとするのか考えてみましょう。

・相手のこれまでの経験や価値観・性格はどういうものか
・相手の仕事上の役割はどういうものか
・相手のプライベートの役割はどういうものか

② 常にルールを大切にして働く先輩のＥさん

「あれはだめ」、「ここはこうして」と
細かくチェックしてくるＥさん。
ルールを守れていない後輩は注意し、些細なミスでも
やり直しさせる。

細かいなぁ、自分で直してくれたらいいのに。

３つの視点をもとに、
なぜ、Ｅさんはルールを守ることに厳しいのか考えてみましょう。

・相手のこれまでの経験や価値観・性格はどういうものか
・相手の仕事上の役割はどういうものか
・相手のプライベートの役割はどういうものか

訓練用途以外での使用・転用不可

4 これからも色々な人と出会うということ

今もこれからも職場やプライベートで色々な人と関わります。

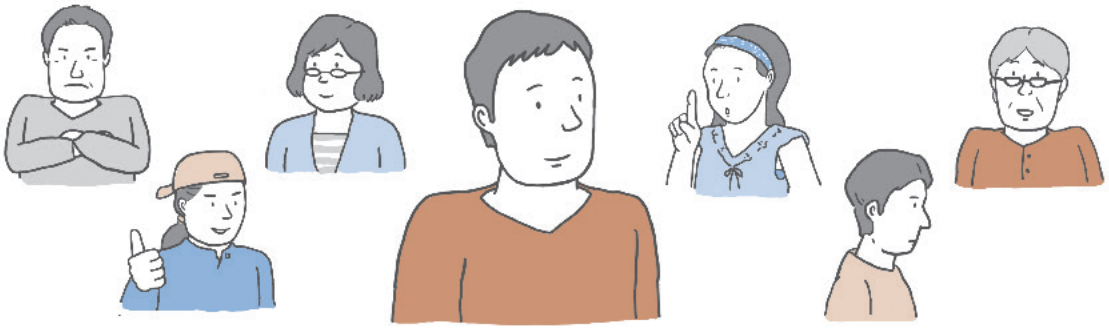
どれだけ人と出会った経験があっても、どれだけ年齢を重ねても、

会ったことがないタイプの人との出会いはあるでしょう。

「色々な人がいるんだな」と想定しておくだけでも、

きっと、これからの人間関係を築きやすくなります。

自分の身近な人だけでも色々な人がいるな～



ワンポイントアドバイス

相手の立場を理解しすぎるあまり自分の気持ちを押し込めてしまっては、

また違ったストレスに繋がりますので気を付けましょう。

おわりに

本日のプログラムの中で行った
「自分以外の人について考えてみる」ということは、
自分の気持ちが落ち着いているときでないと難しいことです。
仕事において人とのすれ違いでストレスを感じるときは、
深呼吸をしたり、休憩をとったりして落ち着いてから、
その人の立場を理解することに頭を切り替えてみましょう。
また、人の理解が難しいなと感じるときは、誰かに相談しましょう。

本日の学び・気づき・明日から実践できそうなこと

訓練用途以外での使用・転用不可