

ステップアップ

職場での困惑場面に備える

【目的】

- ☑ 職場でどんなことに困惑する可能性があるか考える
- ☑ 困惑場面に遭遇したとき、どんな行動がとれると良いかイメージする

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:

2 困惑場面に遭遇したときに気を付けたいこと

困惑場面に遭遇したときは、感情に支配されて行動しないようにしましょう。

例えば怒りの感情に支配され、
相手に対してきつい物言いをしてしまうと、
相手が傷つくだけでなく、後々、自分が職場に
居づらくなるかもしれません。



困惑場面に遭遇したら、一度落ち着き冷静になることが大切です。

3 適切な行動の2つの考え方

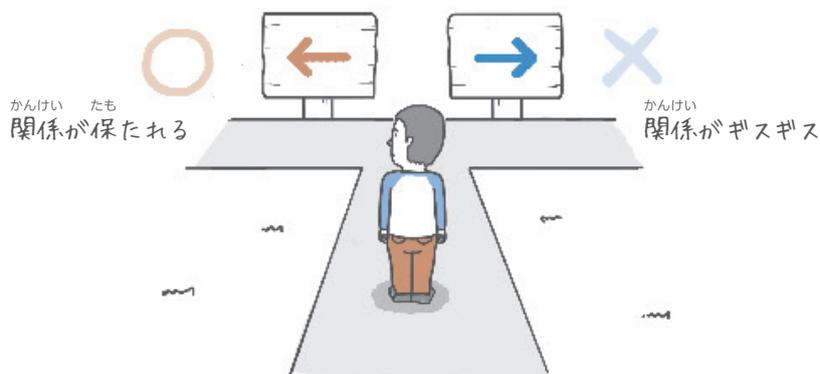
困惑場面に遭遇したときは、次の2つを意識して行動できるようにしましょう。

1. 感情が高ぶっている場合は、一度冷静になる

その場所から離れる、深呼吸する、飲み物を飲むなど、
感情を落ち着かせるようにしてみましょう。

2. 「この行動によって誰かが嫌な思いをしないだろうか」と考えてみる

誰かが傷ついたり、関係がギスギスしてしまったり、
その場に居づらくなったりすると、さらに状況がややこしくなることもあります。
行動する前に「この行動によって誰かが嫌な思いをしないだろうか」と
一度考えてみましょう。





つぎ じょうきょう こうどう ばあい けつか よそ うくらん か
次の状況で①～④の行動をとった場合の結果を予想して空欄に書きましょう。

じょうきょうせってい
【状況設定】

さいきん どうりょう しごと み
最近、同僚が仕事をサボっているように見える。

えいきょう じぶん どうりょう ぶん しごと ふ
その影響で自分が同僚の分まで仕事をすることが増えた。



なに い がまん ひと ぶん しごと
① 何も言わずに我慢して、その人の分も仕事する

じぶん えいきょう
自分にはどんな影響があるだろう

あいて しゅうい えいきょう
相手や周囲にはどんな影響があるだろう

はら た あいて せ
② 腹が立つので、相手を責める

じぶん えいきょう
自分にはどんな影響があるだろう

あいて しゅうい えいきょう
相手や周囲にはどんな影響があるだろう

なに じじょう ほんにん ちよくせつ き
③ 何か事情があるのか本人に直接聞く

じぶん えいきょう
自分にはどんな影響があるだろう

あいて しゅうい えいきょう
相手や周囲にはどんな影響があるだろう

いま じょうきょう じょうし そうだん
④ 今の状況を上司に相談する

じぶん えいきょう
自分にはどんな影響があるだろう

あいて しゅうい えいきょう
相手や周囲にはどんな影響があるだろう

⑤ まとめ

じぶん しゅうい ひと いや おも こうどう てきせつ おも ふくすうせんたく か
自分や周囲の人が嫌な思いをしないためには、どの行動が適切だと思いますか（複数選択可）

- ① なに い がまん ひと ぶん しごと
何も言わずに我慢して、その人の分も仕事する
- ② ほら た ちよくせつあいて いか かんじょう
腹が立つので、直接相手に怒りの感情をぶつける
- ③ しごと ちよくせつほんにん じじょう き
なぜ仕事をサボるのか、直接本人に事情を聞いてみる
- ④ いま じょうきょう じょうし そうだん
今の状況を上司に相談する

なぜ、その行動が良いと考えましたか

