



ひとり親家庭にエールを届ける

# YELLながさき通信

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター

2024年3月

No.106

## 特集【特集】新しい職場での心構え

この1年間 YELL ながさき通信では、転職に関する情報をお届けしました。

4月から転職先が決まって新しい仕事にチャレンジする人など、新年度は環境の変化が大きい季節です。新鮮な気持ちで仕事に対して向き合う人も多いのではないのでしょうか。

4月は新年度の目標を立てたり資格取得の計画をたてたりするにはとてもいいタイミングです。これを機に仕事の向き合い方や、将来に役立つ資格取得などを考えてみてもいいかもしれません。新年度を迎える人の立場や状況はさまざまですが、職場や仕事の内容は変わらないという人も、年度が替わり新鮮な気持ちでスタートが切れるチャンスです。しっかり心構えをして新年度を迎えましょう。

### ■理想的な働き方

あなたにとっての「理想的な働き方」は、どんな働き方ですか？改めて考えてみることで、仕事における目標や課題が見えてくるかもしれません。初心に戻って仕事について考えてみると、新鮮な気持ちで仕事に取り組めるはずですよ。

### ■コミュニケーションを大切にする

新しい職場で良好な関係を築くためには、まずは接点を持ち、「自分を知ってもらうこと」「相手を知ること」が大切です。会話が増えてくると、自然と打ち解けやすくなるので、職場に馴染む上でも、コミュニケーションを密にすることはとても大切です。

会話が苦手という人も、「笑顔であいさつをする」「顔と名前を覚えて名前と呼ぶ」「業務のハウレンソウ（報告・連絡・相談）をする」などは、今すぐできるコミュニケーションです。小さなことですが、当たり前のことを積み

重ねていくことで、あなた自身が「話しかけやすい人だ」という印象を周りに与えることができます。



### ■わからないことは積極的に聞く

入社当初は分からないことだらけなのは当然です。むしろ、分からないことを堂々と聞けるのは入社間もない時期の特権です。時間が経てば経つほど聞きづらくなったり、分からないことを分からないままにしておくことで後々の仕事に影響がでたりしてしまいます。

大切なのは、一度教えてもらったことはしっかり自分の中にインプットすること。「教えてもらうときは必ずメモをとる」「教えてもらったことはしっかり復習する」など、学ぶ姿勢があることをしっかりアピールしていきましょう。

## ■職場のルール等を覚える

会社が替われば仕事内容だけでなく、社内ルール・仕事のやり方なども変わります。周りの人に聞いたりマニュアルがある場合は読みながら新しい職場のルールや仕事内容を覚えていきましょう。

「前職のやり方の方がよかった…」と思うことがあっても、いきなり前職の話を持ち出すとあまりいい印象にはなりません。まずは新しい会社のやり方を学びながら、どうしてもやりにくい所は、それを改善するために違うやり方を提案する…など、新しい会社のルールを受け入れながら改善していくようにしましょう。

## ■職場の人間関係を把握する

円滑に仕事を進めるためには人間関係を把握することも必要です。まずは周囲をよく観察し、仕事をする上でのキーマンを把握したり、相談できる人を見極めたりしてみましょう。

また、周囲を観察することで、職場の雰囲気が分かってくるので、今後の同僚への接し方などもつかめてきます。親しい関係を築きたいと思っても、はじめはていねいな対応を心がけ、少し距離が縮まってきたと感じるまでは、砕けた対応は控えておきましょう。

## ■無理をしない

「頑張ろう！！」と意気込みすぎて仕事を抱え込んでしまっただけは、後々自分が苦しくなってしまうたり、仕事が中途半端になってしまうたりして、かえって職場に迷惑をかけてしまいます。



まずはできることをひとつひとつ着実にこなして、業務に慣れていくことが大切です。大変だと思ったら同僚や上司に相談し、仕事の進め方や業務量についての相談をしてみましょう。

## ■YELLながさきでは、転職後のフォローも行っています！！

転職には戸惑いがつきものです。新しい人間関係や仕事内容、仕事の進め方など、頑張ろうと思えば思うほどストレスになる場合があります。

ひとり親になって初めての仕事や、転職して「これでいいのかな・・・」と悩んでいる時はYELLながさきにご相談ください。来所相談や電話相談も出来ますが、メールやLINE相談も可能です。自宅に帰って来てホッとした時など、色々考えてしまうものです。メールやLINEでの相談は、思いついた時に記載が出来ますし、書いた文字を読み返して自分の気持ちの再確認も出来ます。

YELLながさきからの返事は次の日になりますが、思いついた時に文字にしてみてください。

発行

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター（YELLながさき）

〒850-0057 長崎市大黒町3-1 長崎交通産業ビル4階 平日：10：00～18：00

TEL 095-801-4445 FAX 095-801-4446 ホームページ <https://www.yell-nagasaki.jp>

運営主体：一般社団法人 ひとり親家庭福祉会ながさき