

『就労移行支援事業所 チャレジョブセンター浦和 Information』のプラスアルファ。
メンバーさんたちの『リアル』をお届けします。

10月号では『SST』の様子をご紹介します♪

このセミナーでは【日常の困ったこと】に対して、皆さんで意見を共有しながらその対応方法を考えています。というも、職場には色々な年齢・立場・価値観の方が一緒に働いています。DESC法（デスク法）を中心に、色々な場面を考えてみました。

『DESC法(デスク法)』とは？

- D: Describe(現状の説明をする)
- E: Express(感情を表現する)
- S: Suggest(提案する)
- C: Choose(選択する)

上記の4つのステップで、自分も相手も尊重しながら自己表現をする技法です。



講師：本日はこの中から！どれが気になりますか？

- 1 休憩スペースでの音量が気になる
- 2 お菓子の『差し入れ文化』がちよっとプレッシャー
- 3 急に冷たくなった同僚
- 4 作業中の私語が気になる
- 5 共有スペースの使い方に困る。



ー2と5がちよっと…(笑)

講師：それはなぜですか？

ー5は、たとえば私物を広げている人がいて、そこを使いたいと思っても、声…掛けられないです。初対面とかだと特にきつい…(笑)。2は、正直めんどろで(笑)。

ー(うなずきながら)私は2と3ですね。

講師：お、2がかぶりましたね。それはなぜ？

ー3は以前の職場にいて…。前日まではいつも通りだったのに、いきなり無視。なんで？って思ったけど、ならもう関わらなくていいやっとなっちゃいました…(笑)

講師：ああ…理由が分からないの、モヤモヤしますね。

ーそれと2は、旅行のおみやげのお菓子を配ったら、嫌な顔をされたことがあって。それ以来はしてないです。

講師：せっかく買ったのに。それはなぜ？

ー買ったおみやげには、味が2種類があったんですけど、配ってたらその種類について聞かれて。値段と個数だけ見て急いで買ったので、上手く答えられなかったんです。そしたら「なんで買った本人が知らないの？」って言われて。じゃあもう買わないよ！って思って(笑)。私って、そういうとき、相手と一線引いちゃうんですよね…。

講師：なるほど…その、自分と相手の境界線をしっかりと引くっていうのも大切ですよ！「相手の機嫌が悪いのは自分のせいなんだ…」なんて、相手の問題を自分の問題として抱え込んでしまうとストレスになりますから。

講師：さて、「自分と相手の境界線をしっかり引く」というのは『自他境界』という考え方。これもとっても大切ですが、今後も職場で付き合いが続く人の場合、どうでしょうか…？

ーああ…今後のことを考えて、全然「ごめんね」と思っていないのに「ごめんね」って言うときあります(笑)

講師：あっあるある…(笑)。でもそれだと、自分ばかりが我慢して苦しいので、相手も自分も大切にしたい自己表現を学びたいですね。それでは2の【お菓子の『差し入れ文化』がちよっとプレッシャー】のケースで、DESC法を使ったセリフ作成、いってみましょう！

旅行、行って来たんだって？
おみやげあるでしょ～？

D (現状の説明)

実は旅行先がかなりバタバタしてて、時間がなくて買えなかったの。

E (感情)

ごめんね、でも正直、職場へのおみやげがプレッシャーに感じちゃって。今回も、おみやげないから、どうしようって不安だったんだ…

S (提案)

おみやげが義務みたいになっちゃうと、職場的にも気まずいし、買えるときに買う感じでもいいかな？

分かった～大丈夫だよ。
確かにプレッシャーになるよね…

C (選択)

ありがとう！写真なら撮ってきたから見せるよ。
おみやげ話を聞いてくれたら嬉しいな。

「代わりに写真を見せるね」や「今度は一緒に行きたいね」などの代替案が出てGOODでした！急に無理なお願いではなく、お互いに歩み寄れるセリフが作れました。