

『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。



2026
Happy New Year!

本年も
よろしく願
います。



1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、「こういうときの自己表現はどうすれば良い？」についてを、『DESC法（デスク法）』という手法を用いて学んでいます。今回はその前段階、**ケースを見て気持ちの共有をする時間**をご紹介します。これもとっても大切な時間です。

講師：さて本日も【日常の困ったこと】に対しての自己表現方法について学んでいきます。『困ったこと』のケースをいくつか準備してみたので、まずは皆さんで確認して、ご自身の経験や気持ちを共有してみましょう。

①上司の曖昧な指示

「これ進めといて～」のこれって何のこと？

②コピー機の順番待ち

会議前に資料コピーしたいのに、
コピー機を長時間使っている人が・・・

③同僚に説明の途中で遮られる

「あれのことでしょ」と遮る同僚。
結果その作業が間違っていて・・・

④ほめ言葉の裏にある本音

つい「助かる」と言ってしまうけど、
その資料作成、形式が違うしやめてほしい。

⑤忙しい職場で、上司に有給を伝えたい

外せない予定があるし、有給を上司に伝えたい。
でも職場が繁忙期。切り出しにくいな・・・

⑥職場で流れるラジオで気持ちが沈む

『世間への不満を語る』コーナー。
業務中に毎日流れてきて気持ちが沈む・・・

似たような経験は
ありませんか？



一③は前の職場で経験があります。自分よりも後に入社してきた人がいたんですけど、その人が年上の方で。自分が説明をしても「ああ分かった分かった、それなら知ってる」って言って途中で遮って。そのあと、全然違うことしてるし…。プライドもあるんだろうけど…。

講師：人生の先輩、職場では後輩。やりづらさってありますよね…。ビジネスマナーで言えば、『説明は最後まで遮らずに聞く』ことが正しいことですが、気持ちの問題もあって難しい！他にはどうでしょうか。

一④は、逆パターンならありました。「助かる」って言われて、嫌だった(笑)。

講師：おっ、そうなんですか？ どういう状況？

一「助かる！」とか「すごいね！」とか、すごく過剰に言われて。そういうのって分かるっていうか…。「本心では思っていないんだろうな…」と感じてしまって。

講師：なるほど…そういうこともありますよね…。

一⑤は、前職では『普通に』ありましたね…。

講師：と、言うത്？

一みんなの中の『暗黙の了解』というか…。納期が近くなってきて忙しくなってくると、休めない空気感になってきて…(笑)

講師：なるほど…仕方なさではありますが、『どうしても外せない予定』があったときは、切り出しづらくても伝えたい！『暗黙の了解』…どの職場にもありますよね。

～おわりに～

共感できたお話はありましたか？セミナーではこのあと、『DESC法（デスク法）』を用いて、自分も相手も大切にしたいコミュニケーションを学びました。自分ばかりが我慢して後悔をしたり。反対に強く言い張って、後味の悪い思いをしないように。一緒に学んでいきましょう。

講師：いかがでしょう。共感できるものはありましたか？
一どれもこれも、身に覚えがありすぎて…(笑)

講師：そうでしたか(笑)。ではまず①が共感できるという方、手を挙げてください…。あ、皆さん全員ですね。
一「あれ」「それ」とか言われても、何をしたら良いのか…。具体的な情報がほしいのに…と思います。

講師：そうですね。相手の頭の中では明確なものがあるのかもしれませんが、こちらとしては、ね…(笑)