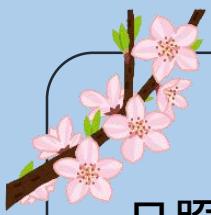


中河内サポステ通信

令和4年3月号



まだまだ厳しい寒さですが、
日が長くなってきたように感じます。
日照時間が長くなると、気持ちも明るくなりますね。
春に向けて、一緒に就活準備すすめていきましょう！



就活ワンポイントアドバイス！

職場でのコミュニケーション

●報・連・相（ハウ・レン・ソウ）●

仕事を円滑に進める上で不可欠な
「報・連・相」とは？



《報告》

上司からの指示や命令に対して、
部下が仕事の進捗状況の経過や結果を知らせること。

《連絡》

自分が知り得た業務上の重要な情報や、
業務に関連するさまざまな情報を、
上司や同僚に伝達すること。

自分の考えや推測を含めずに事実のみを正確に
伝えると同時に、内容の重要度や緊急度に応じて
速やかに連絡するようにします。



《相談》

業務の過程で困った時や迷った時など、上司や
先輩に参考意見を求めるこ。

自分の勝手な判断で解決しようとすると、
かえって問題を発生させることになりかねません。
問題を未然に防いだり、早い段階で解決したり
するためには、できるだけ速やかに上司や先輩に
相談することが重要です。



中河内サポステスタッフ インタビュー



毎回、テーマを変えて、
サポステスタッフにインタビューしていきます。



テーマ「オン／オフを切り替えて モチベーションを継続するには？」



オン／オフをどんな風に
切り替えて行動へ
繋げていますか？

オンとオフで生活リズムと、
活動内容と活動場所を分けています。
モチベーションが上がらなくても、
できるような簡単なことをする。

オン／オフの切り替えが、うまく出来ないとき、
どんな対策をして行動へ繋げていますか？

帰宅したらすぐ着替える、
休みの日は仕事のバックに触れない、など
自分で決めて実行しています。

オン／オフの切り替えが苦手で
モチベーションを維持できないという方に、
アドバイスやメッセージをお願いします。

モチベーションが上がらなくても、出来るような
簡単なことをあらかじめリストUPしておく。