

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（ホウ・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



《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。

連
絡



《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と。

自分の勝手な判断で解決しようとする、
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。

相
談



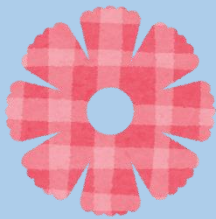
中河内サポステスタッフ インタビュー



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る。
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な
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。