

# 実習座談会～振り返り～



## 1. コミュニケーションと会話の話題

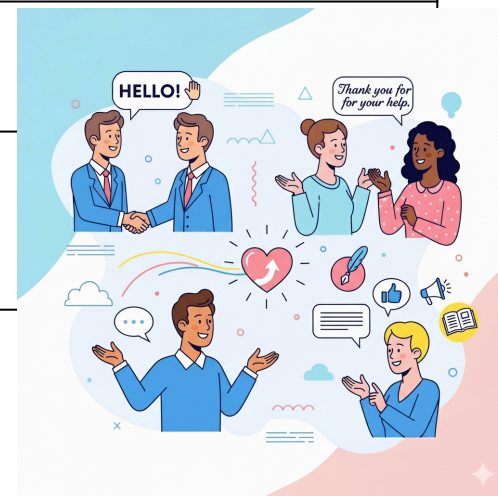
実習先での人間関係や、休憩時間に何を話せば良いかなどについて

1年生からの質問	2年生からの回答・アドバイス
コミュニケーションを取るためにどうすればいいですか？	天気やニュースについて話題を振ってみるのが良い。前の日にニュースを見て、それについて話題を広げた先輩もいる。最近の出来事（例：大谷翔平選手のこと）などが通じやすい。
休憩時間に何の話をすればいいですか？	作業内容について、分からないことがあれば質問する。休憩時間には「疲れたね」などフランクな話をするのも一つ。
	趣味や好きな歌手の話題を振ってみる。休日の話や学校の話などを自分から話す。
	相槌や反応を返すことを心がける。話しかけてくれると嬉しいと感じる会社の人もいるため、どんな話でもいいので話してみるのが良い。
担当の人との適切な距離感での会話は？	慣れてきて親しくなっても、友達のような話し方にならないよう、敬語を使う意識を続ける。壁をぶち破るなら、半分は上下関係を意識し、半分はフランクにするという意識が有効である。

## 2. 挨拶、態度、言葉遣い

実習の始まりと終わり、日常の振る舞い方について

1年生からの質問	2年生からの回答・アドバイス
初めの挨拶、帰りや最終日の挨拶について	<b>初日:</b> 「2週間お世話になります。〇〇です。よろしくお願いします」。笑顔で明るく挨拶することが第1印象を良くするために大事。
	<b>平日の帰り:</b> 「お先に失礼します。明日もよろしくお願いします」。
	<b>金曜日/週末:</b> 「お先に失礼します。来週もよろしくお願いします」。
	<b>最終日:</b> 「2週間お世話になりました」とお礼を言うと良い。
実習中の態度や言葉遣い、声の大きさについて	<b>言葉遣い:</b> 最低限 <b>デスマス調</b> を使うことが基本である。
	<b>声の大きさ:</b> 相手に <b>伝わる声</b> を出すことが重要。実習先の環境（騒音など）に合わせて声の大きさを使い分ける。自分の思う声の大きさよりも <b>一段大きい声</b> を出す意識を持つ。
	<b>話すタイミング:</b> 質問や報告をする前には、「 <b>今お時間よろしいでしょうか?</b> 」と尋ねる。
	<b>態度/表情:</b> 常に <b>気持ちを態度で表す</b> こと、仕事に <b>集中する姿</b> を見せることを意識する。自分を好きになるために <b>鏡を見て</b> 、どういう表情をしているか確認すると良い。



### 3. 失敗、感情、作業中の対応

失敗した時や、感情が表に出てしまう場合の対処法に関する質問

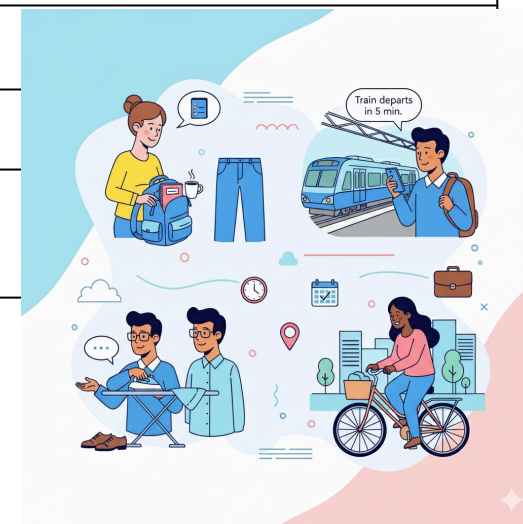
1年生からの質問	2年生からの回答・アドバイス
感情が顔に出てしまうのですが、どうすればいいですか？	これは <b>気持ちの問題</b> であり、顔に出さないよう <b>意識</b> することが非常に重要である。
	嫌なことがあったりミスしたりして顔に出そうになったら、「あ、 <b>顔を気をつけなきゃ</b> 」と意識する。
	どうしても落ち着かない場合は、「 <b>水飲んでくる</b> 」などと許可を得てその場から <b>一時的に離れて</b> 落ち着きを取り戻す。
	<b>メモ</b> にその日の反省や失敗を書いておけば、顔に出た時の状況を把握するきっかけになる。
実習中に失敗した時、どうやって切り替えをしたらいいですか？	失敗したら、まず担当者に <b>謝罪</b> し、 <b>どう対処するか</b> を尋ねる。
	失敗を次に <b>どうすればいいか</b> 頭の中で考える。落ち込んだ感情を <b>引きずらない</b> ようにする。
作業中に分からなかったらどうすればいいですか？  やり方を忘れて周りに誰もいない場合はどうすればいいですか？	<b>すぐに質問・相談</b> するのが良い。
	<b>事前に</b> 職場の人に確認してから仕事に取り掛かる。
	周りに誰もいない場合は、あらかじめ取っておいた <b>メモを確認</b> する。メモをしていない場合は、抜け出して聞きに行くのも一つの手（黙って立ち止まっているよりは良い）。



## 4. 実習への準備と通勤

遅刻や忘れ物、初めての場所での移動に関する具体的な不安

1年生からの質問	2年生からの回答・アドバイス
通勤時に気をつけることは何ですか？	遅れないように <b>早めの行動</b> を心がける。通常の5分前行動よりさらに余裕を見て <b>10分前</b> に到着する意識で行動する。
	<b>バスの乗り間違え</b> をしないように気を付ける。特に雨の日などはバスが混み、遅れる可能性があるため注意が必要。
バスに乗り遅れた時や乗り間違えた時、どうすればいいですか？	乗り遅れたり道に迷ったりした場合は、 <b>焦らず、素直に</b> （言い訳をせずに） <b>学校に電話</b> をして指示を仰ぐ。その際、自分が今どこにいるかを正確に伝える。
	バスに乗る際は、 <b>時間だけでなく、バスの番号や行き先</b> を必ず確認する。
忘れ物どうしたらいいですか？	持ち物を入れる時と行く前に <b>2回確認</b> する。
	自分の持ち物を <b>分かりやすい場所</b> に置く。
	忘れ物をしてしまった場合は、素直に <b>謝罪</b> し、借りるなどして対応する。



## 5. 体調管理と休憩時間の過ごし方

実習の疲れの解消法や、体力を維持する方法についての質問

1年生からの質問	2年生からの回答・アドバイス
実習の疲れを取る方法を教えてください	家に帰って <b>自分の好きなこと</b> （ゲームや音楽鑑賞など）をする。
	<b>ストレッチ</b> や <b>筋トレ</b> で体を伸ばす。
体力の維持をするにはどうすればいいですか？	<b>筋トレ</b> 、 <b>ランニング</b> 、 <b>ウォーキング</b> など、普段から体を動かす習慣をもつ。
	平日の <b>部活動に参加する</b> など、運動を継続する。
休憩時間は何をしておこなえば良いでしょうか？	従業員の方の会話に混ざったり、 <b>日誌を書いたり</b> 、 <b>メモの確認</b> をしたりする。
	次の作業に備えて、 <b>体をリラックス</b> させる。ただし、だらしない姿勢でリラックスするとマイナスに捉えられる可能性があるため、注意する。
	職場によっては、 <b>オセロ</b> などのゲームを一緒に行う場合もある。

