

現場実習の振り返りより 【失敗と次回への目標一覧】



【確認不足・手順忘れ・見落とし】

できなかったこと・課題	対策・目標
客室の構造を確かめなかったので、テーブルの上の備品の配置を間違えてしまった。	次回は仕事を始める前に客室の構造を確認する。
清掃手順を忘れて間違えてしまうことがあった	その都度見返して作業する。
焼き鳥の串刺しでは、手順表が遠く、見ないで行った結果、間違えて注意された。	見えない時は相談して作業に取り組む。
手順表を読み取るときに勘違いをしてミスをしてしまった。	言葉の意味を理解してミスを減らす。
スピードは意識できたが、確認不足になりマニュアル通りの手順でできなかった	確認を忘れずマニュアル通りの手順で 作業する。
洗車の範囲が広く、汚れを見落とすことがあった。	今ミスしたことを忘れずに、次回の実習に生かす。

【作業スピード】

できなかったこと・課題	対策・目標
時間内に作業を終えることができなかった。	作業スピードを意識して、授業に取り組む。
マークを確認しながら仕分けすることができたが、スピードは上がらなかった。	これからの学校生活や専門で、効率よく作業する。
作業スピードにむらがあった。	雑にならないように気を付ける。
拭き上げでは、スピードが遅く社員の方々を待たせてしまうことがあった。	スピードと丁寧さを意識して学校生活を送る。
作業スピードが遅く担当の方に迷惑をかけてしまった。	学校生活でも、効率よく作業するためにはどうすれば良いか、日々考えて行動する。

【正確性・丁寧さ・ミス・破損】

できなかったこと・課題	対策・目標
目分量での盛り付けが難しく、他の仕事に変えてもらうことがあった。	事前に、備品の位置を確認して作業をする。
1回だけ袋詰めを間違えることがあった。	ミスをしないように最後まで集中力を切らさないで作業する。
いんげんの袋詰めをした時に、入れる向きを間違えることがあった。	確認しながら正確に仕事をする。 最後まで集中力を持続させる。
前出しの際、一度に複数の商品を持って作業をしたため商品に手がぶつかって落とすことがあった。	棚に置くなどして一つ一つ丁寧に作業するようにする。
野菜を2つ持って、袋詰めしようとして、商品を落としてしまったことがあった。	後期実習では1つずつ丁寧に作業をする。
作業中、商品を破損させてしまうということがあった。	これからの専門や流通などで、慣れていても気を抜かず、丁寧に道具や商品を扱うよう気をつける。
3回商品を破損させてしまった。	持ち方に気をつけて、大切に商品を扱う。
特に、パソコン入力の仕事は間違いが多かった。	後期実習に向けて自分の短所に向き合い改善していけるように、全力で取り組む。
ラップがけをするときに、何度もやり直しをしてしまった。	集中して丁寧に作業することを普段の生活から心がける。
調味料の分量やシャリの置き方を間違えてしまった。プラカップの消毒方法について注意を受けた。	丁寧さを保ったまま、作業スピードを上げる。
確認を怠り、わさびの有無を自己判断で進めてしまった。	自己判断をなくし、報告・連絡・相談をしっかり行う。
丁寧さとスピードが自分には足りないと思った。	後期実習までに丁寧さとスピードを両立できるように、専門や流通・サービスなどの授業で、作業手順を覚え、準備物を最初に準備してから作業をできるように、意識する。
丁寧さや聞く力が足りない分かった。	丁寧に仕事をし、職場の方にすぐ相談できるように心掛ける。

【コミュニケーション・報連相に関する課題】

【声の大きさ・挨拶】

できなかったこと・課題	対策・目標
挨拶を自分からすることができたが、声が小さいと注意された。	普段の生活から気をつける。
厨房の奥に居る人まで声が聞こえていないことが何度かあった。	2週目からはより意識して挨拶するようにした。今後も声の大きさを意識する。
何回か聞き返されることがあった。	次の実習に向け学校生活では聞き返されないようにする。
挨拶、返事、報告、確認の声が小さくて、相手に聞こえないときもあった。	学校生活の中でも声量を意識する。
相手に聞こえる声で挨拶をするようにと注意されてしまった。	普段から相手に聞こえる声で挨拶をする。
毎日明るい声で挨拶はできたが、笑顔はたまにしかできなかった。	笑顔で挨拶することを意識する。
挨拶、返事、報告、質問で声が小さくなってしまった。	学校生活では相手にしっかり伝わるように、相づちやジェスチャーを付け加えて意思表示していきたいです。後期までに改善する。
自分から挨拶することはできたが、語先後礼を意識できないことが多かった。	後期の実習では、意識して語先後礼をする。

【発言できない・遠慮・緊張】

できなかったこと・課題	対策・目標
声が出てこない場面もあった。	相手に自分の考えや気持ちを伝える方法を見つけていきたい。
困っている利用者さんがいても、緊張し過ぎて話せないことがあった。	緊張していても自分から関わっていきたい。
少し遠慮してしまいできなかったことが多かった。	従業員さんの作業の様子を見て覚える。
初めは手助けをお願いすることができなかった。	2週目からは、1人では難しい部分の手助けをお願いすることができた。
人と話すことがまだできていないことがあった。	次の実習に向けて、自分にはどの仕事が合っているかを考えながら過ごしたい。
人と話すのが難しい。	初対面の人でも話せるようにしたい。 先生方に挨拶をできるようにしたい。

【報連相・確認不足】

できなかったこと・課題	対策・目標
職場の方の説明が機械の音が大きく聞きとれなかったり、言葉だけの説明で、指示が分からなかったりするときがあった。	今後は分からないところを具体的に質問し、確認して取り組んでいく。
報告・連絡・相談をする時に頭の中で、文章を整理することに時間がかかり報告や連絡が遅れてしまった。	学校生活や専門で簡潔に話せるように練習していきたい。
担当者に確認せず、自分の判断で進めてしまい、注意されることがあった。	次回は必ず確認するようにする。
作業が終わったらすぐに報告することを心がけたが、何回か担当者から先に言われたことがあった。	学校生活では作業が終わったらすぐに報告することをもっと意識して行動したい。

【態度・言葉遣い・表情】

できなかったこと・課題	対策・目標
疲れた時に言葉遣いが雑になってしまった。	学校生活でも意識して直したい。
表情が硬いときが多かった。	日々の学校生活で元気良く笑顔で挨拶することを心がける。
休憩時などで語尾が伸びることがあった。	学校生活の中でも気をつけるようにする。
表情が暗いときが多く、明るい表情が大切になってくと思う。	日頃の学校生活で、表情を意識し後期の実習に繋げるようにしたい。



【メモ・確認に関する課題】

【メモを見直す・確認する】

できなかったこと・課題	対策・目標
休憩時間に見直すことができなかった。	次回は、確認する時間を作る。
重要なことは帰った後にメモを取ることができたが、メモの整理ができず、メモを忘れたり、見返すことができなかったりした。	今後は、メモを見返したり、整理することを忘れない。
時々仕事前にメモの確認を忘れることがあった。	次は忘れないように確認する。
メモを取ることはできましたが、確認することを忘れてしまうことがあった。	スケジュールだけではなく、自分で決めた目標に沿って行動できるようにする。

【メモを取りきれない・間に合わない】

できなかったこと・課題	対策・目標
メモをとりきれず、指示内容を忘れて何回も確認してしまうときもあった。	全てをメモせず、大事なところを優先してメモをとる。
指示されたことをすぐにメモすることができず、作業内容を確認することができなかった。	メモ帳を常に持ち歩く。



【体調・健康管理に関する課題】

【疲れ・睡眠不足・体調不良】

できなかったこと・課題	対策・目標
2週目は疲れがたまってきてしまい、夜よく眠れず、頭痛がして作業に集中できないことがあった。	今朝の運動を頑張って、少しずつ体力をつける。
夜遅くまで起きていたことがあり、次の日の作業に影響が出た。	後期では気をつける。
2週間休まず出勤すると意気込んでいたが、2日欠勤してしまい迷惑をかけてしまった。	次の実習では体調管理に気をつける。
8時間以上睡眠は取れたが、体調を崩すことがあった。	疲れを溜めないように、気持ちの切り替えとリフレッシュをする。
途中で体調を崩してしまい、体調管理の甘さを痛感した。体調が悪くなったときの「報連相」が不十分で、実習先の方々に迷惑をかけてしまった。	次の実習や学校生活などに生かす。
3週間の実習だったので、疲れを溜めてしまい、3週目に体調を崩してしまった。	次は、気持ちの切り替えやりフレッシュなどをして対策する。
清掃場所などの移動で遅れたりすることがあった。	体調不良で2日ほど休んでしまったので次回はそこも反省する。

【食事・栄養バランス】

できなかったこと・課題	対策・目標
週末はできないことがあった。また、おやつはいつも通り食べてしまった。	今後は、カロリーが低いおやつを考えていきたい。
栄養バランスが悪かったり、仕事に必要なエネルギーが不十分だったりした。	働くために自分に必要な食事について、もっと勉強したい。
カップラーメンや麺類ばかり買ってしまい、野菜不足になってしまった。 カップ焼きそばの作り方が分からないのに買ってしまったのも反省点。	次の実習では、栄養バランスを考えて買う。
おにぎりやドリンクゼリーなどを残してしまい、その分体力的にも2～3週間目からかなりきつかった。	食事と体力を見直すために、食事の頻度を増やし、なんでも食べることを意識したい。

【体力不足・運動・その他】

できなかったこと・課題	対策・目標
帰宅後すぐに寝てしまい、ストレッチの時間を取ることができなかった。	体力不足が考えられるので、朝運動や体育などで積極的に体を動かす。
体力や筋力が、足りないと感じた。	卒業後、即戦力になれるように筋トレや部活などで体を鍛えて、後期に向けてがんばる。
作業中は水分補給やお手洗いなどを考えず作業をしていた。	ペース配分も、これからはできるようにする。
薬を平日は決まった時間に飲めたが、休日何度も忘れそうで大変だった。	これからたくさんの行事があるので、自分から薬を飲む習慣を身につけられるようにする。

【生活習慣・時間管理・身だしなみ】

【就寝時間・起床時間・時間管理】

できなかったこと・課題	対策・目標
テレビを観る時間が長く、１０時半に就寝することがあった。	今後は、テレビを観る時間を決めて22時に就寝できるようにする。
次の日の準備や舎の日課に時間がかかり、9時半過ぎに寝る日があった。	常に時間を意識して、スケジュールを立てて行動する。
日誌の記入を後回しにしてしまった。	後期実習では、帰舎したらすぐに日誌を記入する。
6時半に起きられなかった日もあった	アラームをつけて自分で起きる練習をする。
寄宿舍の日課が遅れ、予定している時間に就寝することができない日があった。	次の日に影響が出ないように、しっかり睡眠時間を確保する。
6時50分に起きることができたが、眠いときがあった。	寝る準備を早く済ませて10時に寝るようにする。

【遅刻・トラブル報告】

できなかったこと・課題	対策・目標
バスが遅れて遅刻をしてしまったことがあった。学校への報告を怠ってしまい無断で遅刻することになり、実習先に迷惑をかけたしまった。	トラブルがあったら、すぐに学校に報告する。
乗り換えのバスを間違えた時に学校に連絡しなかった。	トラブルがあったら、すぐに報告できるようにする。
遅刻したことや体調を崩したことがあった。	バスの時間が遅れていたら学校に電話したりすることを意識する。

【忘れ物】

できなかったこと・課題	対策・目標
2週目に2回忘れ物をしてしまった。	毎回リュックの中を全て出して確認するようにする。
今回の実習では忘れ物が多かった。	普段の生活から持ち物をしっかり確認し、次の現場実習に臨む。
忘れ物をしてしまったり、体調を崩してしまったり、自分の課題を見つけられた。	課題を克服できるように、これから頑張る。

【身だしなみ・衛生】

できなかったこと・課題	対策・目標
歯磨きをしないで出勤することがあった。	これからは、歯を清潔に保てるようにする。
朝出勤するとき、ひげを剃るのを忘れてしまったことがあった	出勤前に鏡を必ず見るなど、身だしなみへの意識を高める。
髪を何回も直してしまった。	ほどけないような髪の結び方を練習する。
意識して身だしなみを整えることができたが、最終日に整髪料が少なく髪が乱れてしまった。	実習先に着いてから気付いたので、これからは家を出る前に鏡を見てから出ることを習慣化する。

【メンタル・集中力に関する課題】

【集中力低下・雑念】

できなかったこと・課題	対策・目標
仕事に関係のないことを考えて集中力が切れてしまうときがあった。	作業中は仕事のことだけを考えて取り組む。

【ネガティブ・緊張・落ち込み】

できなかったこと・課題	対策・目標
間違い探しなど、楽しめるものを準備したが一人の時間を楽しめずに、気持ちが落ち込むことが多かった。	次休日にバスを使って出かけるなど、休日を工夫して過ごせるようにする。
失敗が多かったり、同じ間違いをしたりしてネガティブになってしまうときがあった。	少しずつ前回の間違いを直して、前向きになる。
最初は不安と緊張があり固まってしまうことがあった。	次の現場実習では、固まらないよう学校でもコミュニケーションを頑張る。