

すまいるだより

vol.

42

「働くために必要な準備」

中 学3年生や高校3年生は、進学や進路について方向性を定め、受験や就職試験に向けて力を注ぐ時期を迎えました。

つ らい勉強も、あと半年ほど。感染症への不安や、周囲と自分を比べて焦る気持ちにのみ込まれず、自分の望む進路を決めてもらいたいと願うばかりです。

来 年の4月から、仕事やアルバイトを始める方もいることでしょう。今回は「働くために必要な準備」について、お伝えたいと思います。

働 いて対価を得るということは、社会の一員になったという事実。とある社会人を対象としたアンケート調査では、働くために必要な要素として「体調・生活管理」「一般常識」「コミュニケーションスキル」の3つが重要



視される結果が示されました。多くの社会人が、体調に気を配り、仕事や人間関係に悪影響を与えないよう生活を送っていることがうかがえます。

調 査の結果を踏まえ、社会の「体調」「生活リズム」「ストレス」の3つを管理することがポイントです。

夜 遅くまでゲームをしたり、朝食を抜いたり、不規則な生活を送っている方は、生活を

見直すことから始めましょう。

ま た、働く上でコミュニケーションの一つです。コミュニケーションとは、感情や意見を相手に伝え、通じ合うこと。相手と良好な関係が築ければ、仕事は円滑に進むものです。

反 対に「人と話すことが苦手」「一度に複数の指示を受けると、対応できない」「嫌なことや困っていることを、相手に切り出せない」など、一つでも当てはまる方は、仕事が思ったように進まない可能性もあります。

気 の合う友人同士でも、すれ違いは起こります。ましてや職場には、性格や価値観、好みなど、自分とタイプの異なる方も多いため。だからこそ、コミュニケーションスキルを高めることが大切になるのです。

し かし、コミュニケーションを体系立てて学んだ経験のある方は、ほとんどいません。コミュニケーションなんて、何とかなるだろうと思っている方もいるかもしれませんが。そんな皆さんのために、ソーシャルスキルトレー

ニング（SST）という対人関係のコツを学ぶ訓練が用意されています。

S STでは、働くことを難しく感じてしまう原因を探ったり、具体的なコミュニケーション（あいさつの仕方、指示の受け方、報告・相談、電話応対、断り方、間違いや失敗をしたときの対処法）などを学ぶことができます。

現 代では、SSTを学ぶ場所や機会が設けられ、専門の書籍も数多く発行されています。「えがお」もSSTを支援をしていますので、お気軽にご相談ください。

新 生活をスタートする前に、準備をしておくこと。とても大切なことだと思います。



■ えがおスタッフからのおすすめ



仕事だいじょうぶの本

著者/北岡 祐子
出版社/ペンコム

働きたいのに「会話」や「コミュニケーション」が苦手です。SST技法を活用して、不安の解消をお手伝いする本です。



【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶
egao@minamiaizu.org



栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜
サトイモ

サトイモ特有のぬめりには「ガラクトタン」や「グルコマンナン」など、栄養素が豊富に含まれています。

●胃腸の動きをしっかりフォロー！

「ガラクトタン」は、水溶性の食物繊維。消化を助け、腸内環境を整えるほか、血糖値やコレステロール値を下げる効果があります。「グルコマンナン」は、水に触れると大きく膨張する特徴があり、満腹感が得られ、便秘の改善も期待されます。

作り方

- ①レンコンを薄切り、むきエビを粗みじん切り、大葉4枚をせん切り、チーズを7mm角に。サトイモは電子レンジで2分加熱
- ②皮をむいてつぶしたサトイモに、エビ・大葉・チーズ・塩・コショウを加える。よく混ぜ4等分にしたら、レンコンではさむ
- ③②を小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけて170℃の油へ。揚げたら2等分に切り、大葉と大根おろしを添えて完成

サトイモとチーズの
レンコンはさみ揚げ



栄養価(1人分)

エネルギー	200kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	9.5g
炭水化物	17.4g
塩分相当量	0.9g

材料(4人分)

サトイモ(小)	4個	塩	少々
レンコン(薄切り)	8枚	コショウ	少々
むきエビ	80g	小麦粉	20g
大葉	8枚	溶き卵	20g
チーズ	40g	パン粉	40g
大根おろし	120g	揚げ油	適量