

□株式会社ぐるなびサポートアソシエ

④「業務日誌」(本文はp.36)

【業務日報】

名前：アソシエ 太郎 平成 年 月 日

健康状態	体調	伝達事項	
	就寝時間		
	起床時間		
	▼コメント欄 (体調や眠気などについて記入)		
本日の業務内容		明日の業務内容	
本日の課題・反省点			
3つの“良いこと”			
感想・気づき・疑問など			
提案 & 担当へのメッセージ			

体調は以下の5段階の中から一つ選択します。

- ① とても良い
- ② 良い
- ③ 普通
- ④ やや悪い
- ⑤ 悪い

## □株式会社ぐるなびサポートアソシエ

⑤「相互理解ワークシート」(本文はp.37)

### ぐるなびサポートアソシエ相互理解ワーク

#### ▼ワークの目的

チームワークを発揮する為に、それぞれの特徴(強みや弱みなど)をお互いが理解し助け合える関係性を構築する。

#### ▼ワークの内容

事前に準備をしたワークシートをもとに、自分の特徴(強みや弱みなど)をメンバーに伝える。その後の質疑応答で相互理解を深める。

ワークの流れ: 1人の持ち時間は約10分。伝える時間は3分程度

#### ▼このワークのルール(重要!)

- ①他言無用(聴いた話はトーク会の場に留める)
- ②話し手は、話せる範囲の事を話す
- ③話し手は、質問事項に答えたくなければ、「黙秘権」を使う!
- ④聞き手は、誹謗中傷をしない
- ⑤聞き手は、傾聴するだけで意見は言わない



今まで以上にチームワークを高めていきましょう



### ぐるなびサポートアソシエ相互理解ワーク(ワークシート その1)

#### Q1. あなたの得意な事はなんですか?

仕事上の事でも、性格的な事でも何でも良いです!!

- ・コツコツ積み重ねていくことが得意です。(仕事・プライベート問わず。)
- ・何ごとにもまじめに取り組むことができます。
- ・幼い頃から身体を動かすことが好きだったので体力には自信があります。(但し持病に腰痛有り。)
- ・計算が得意です。(簿記の資格有り。)
- ・周囲の人と積極的にコミュニケーションが取れます。(人と話すことが好きです。前職は営業職。)
- ・人の名前を覚えることが早いです。(記憶力が良い方かも知れません。)
- ・忍耐強く物事に取り組めます。
- ・約束ごとや時間は必ず守ります。
- ・義理・人情を重んじています。

#### ▼参考例

- |            |              |               |           |
|------------|--------------|---------------|-----------|
| ・パソコン      | ・素直          | ・リーダータイプ      | ・礼儀正しい    |
| ・コミュニケーション | ・謙虚          | ・自分から進んで何事もやる | ・体力       |
| ・スピード      | ・話し上手        | ・行動力          | ・集中心がある   |
| ・エクセル・ワード  | ・時間を守る       | ・どんな人とも仲良くなれる | ・電話応対     |
| ・聞き上手      | ・健康          | ・司会やとりまとめ     | ・発表       |
| ・気が利く      | ・責任感が強い      | ・協調性がある       | ・文章力      |
| ・真面目       | ・几帳面         | ・正直者          | ・表現力      |
| ・好奇心が強い    | ・人の面倒を見るのが好き | ・何か資格を持っている   | ・容姿に自信がある |

ぐるなびサポートアソシエ相互理解ワーク（ワークシート その2）

Q2. 障がいを持っている事で苦手だと思う事、出来ないと思う事はなんですか？

私はうつ病で精神3級です。障害の特性上、細かいことが気になってしまう傾向があり、時には不安感が強く出てしまう事があります。また集中し過ぎて周囲が見えなくなってしまうこともあります。それと突然大きな物事を頼まれると動揺してしまうことがあります。

Q3. Q2で答えた事に対してあなたはどのように取り組んでいますか？  
また、アソシエメンバーに手伝ってもらえると嬉しい事はありますか？

障害に対しては、前向きに物事を考えられるように、毎日寝る前に一日を振り返り、セルフコントロールに取り組んでいます。また職場では気分転換が図れるように皆さんに積極的に声を掛けていただければうれしいです。

Q4. ストレスを感じる時はどういう時ですか？ 例)業務負荷、人間関係、単調な仕事、季節の変わり目、理想と現実との差

天気の悪い日や約束や時間を守ってもらえなかった時にストレスを強く感じます。また心配事があると普通よりも過度に心配し過ぎ、結果として強いストレスを感じてしまうケースがあります。

ぐるなびサポートアソシエ相互理解ワーク（ワークシート その3）

Q5. ストレスを感じた時はどのように対処していますか？

ストレスを感じた時には定期通院で主治医に相談をしたり、なるべく家族に相談することを心掛けています。また1日の間で自分の時間をとってリラックスできるようにしたり、睡眠をしっかりとする事で、翌日以降にストレスを引きずらないようにしています。

Q6. アソシエメンバーへのメッセージをお願いします。（何でもOKです！）

私は基本的に人とお話をすることが好きな人間です。人とお話をすることで自分自身の気分転換や気持ちを落ち着かせることができるので、差し支えなければ皆さんにどんどん話しかけていただければ、ありがたいと思っております。業務に関わらずアドバイスなどがございましたら、どんどん言って下さい。

# 株式会社ワールドビジネスサポート

## ⑥「業務日誌(振り返り用)」(本文はp.49)

平成25年 ○月 ×日

業務日報 (記入例)

名前 ▲ ▲ ■ ■

【1日の流れ】

時間	業務内容	気づき
11:30~14:35	洗い場 食器の仕分け・殺菌庫に収納・取り出し・運搬、コップ回収・洗浄、食器洗浄補助、トレー移動・洗浄 終礼	作業中に周りの感情を観察しなければ、迷うことが減る。
15:05~16:37	洗い場 食器洗浄・殺菌庫に収納・取り出し、コップ洗浄、調味料入れの洗浄、キャンブル・他の容器の洗浄、掃除、ふきん洗濯、モップかけ	

【1日の振り返り】

	カテゴリー	当てはまるものに、○をつけてください。
就業 状況	通勤	ゆとりあり <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">問題なし</span> 疲れた とても疲れた 気分が悪くなった
	モチベーション	<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">前向きに頑張れた</span> 頑張れた 落ち着かない やる気をなくした
	業務量	たくさんあった <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">ちょうどよかった</span> まだできる
	業務内容	<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">順調にこなせた</span> 難しいこともあったがクリアできた 難しかった
	人間関係	<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">良好</span> うまく話せなかった
	挨拶	大きな声で挨拶 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">普通の声で挨拶</span> 小さな声で挨拶
健康 状態	体調	良好 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">普通</span> 悪い
	メンタル面	良好 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">普通</span> 悪い
	生活面	<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">順調</span> 悩みあり
相談	困りごと	
	悩みごと	

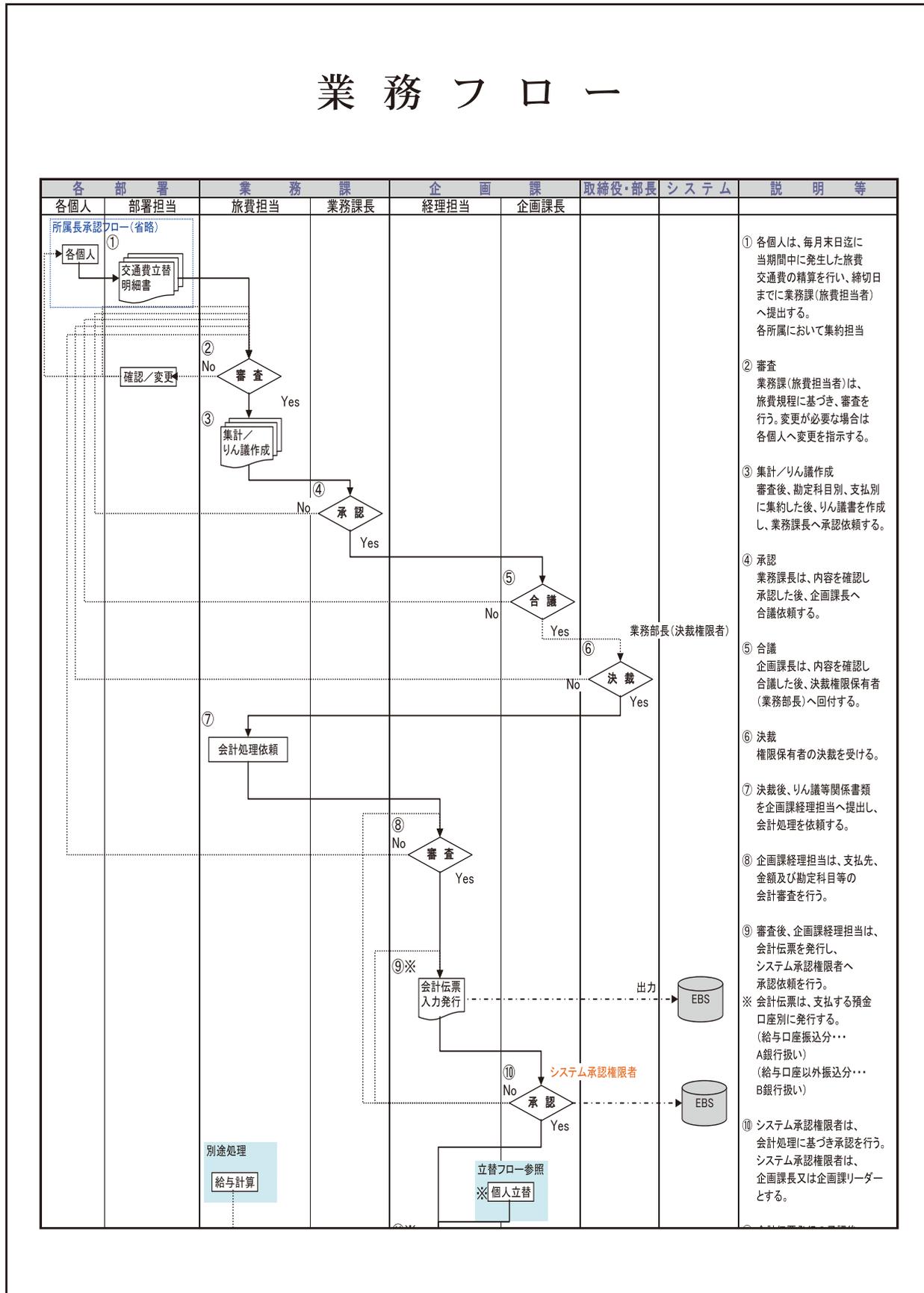
【1日の感想】

・とにかく、頼めることは（自分が行こうとしている所に人がいて、手が空きそうなら）「お願いします」と言えるようになる。これは必須だと感じる。（難しい）

・見ておくことは、「人の動き」、「クセ」、「何を重視していて」、「どのような反応を望む人なのか」、の4点。そこに自分の感情は結構じゃまだ。感じたらそれはそれでひたすら仕事に打ち込みたい。

□株式会社かんでんエルハート

⑦「業務フロー図」(本文はp.52)



## □株式会社かんでんエルハート

⑧「不調者対応フロー（一部抜粋）」（本文はp.53）

