

## 問題解決シート(sample付き)

### Step1 状況整理(箇条書きでも可)

仕事が忙しく、とにかく色んな事をするにも時間がなくて困っている。  
更に普段はしないようなミスをしてしまい、後輩の見本にもなれない自分が情けない(焦り:90)



### Step2 状況に対するイメージ

ビジネスモデルの提案は大きな案件に繋がる可能性があるので優先度が高い！  
しかし、定期更新のタスクは止めることができないしどうしよう。  
ミスをして叱られているところを見られるのは恥ずかしい！



### Step3 気分・感情を箇条書きにする

焦り、イライラ、不満、悲しい、情けない



### Step4 その時にとった行動

イライラとした空気を回りに出してしまう。



### Step5 体調への影響をまとめる

無気力・モチベーション低下・頭が痛くなる



### Step3の感情が起こる理由を考える

時間がないので焦るのは当然。恥ずかしいと思うのは先輩としてのプライドがそうさせている。自分のことを不甲斐ないと感じるのもプライドが傷ついたから起こる感情で、そのことが悲しさを誘発している。つまり、自分の面目が守ればこの感情は起きなくなる。本来の落ち着いていた頃の自分であればこのようなミスはなかったはず。では問題はなんだろうかと考えると、睡眠時間を削って資料作成に当てていたのもあり自己管理しきれていなかったところに原因の一つはありそうだ。そこまで時間を作れなくなったきっかけは何かと思うと、クライアントへの資料提示の期日を正確に見積もり切れていなかったのではないかということに気づいた。定期的な更新のスケジュールは見積もったものの、修正が起きるというマーゲンを取っていなかったことが問題だった。いつもならしないミスをしたのは新しい環境(OJT)へのプレッシャーもあったかもしれないが、結局はスケジュールの見積もりが甘かったのと、周囲への情報共有、例えばヘルプを頼むなど...が欠如してしまっていたため引き起こされたストレスだった。

ストレスは収まりましたか？

## 問題解決シート

**Step1** 状況整理(箇条書きでも可)



**Step2** 状況に対するイメージ



**Step3** 気分・感情を箇条書きにする



**Step4** その時にとった行動



**Step5** 体調への影響をまとめる



**Step3**の感情が起こる理由を考える

ストレスは収まりましたか？