

# しくじり先輩！ (仮)



写真は桜咲く季節、現存 12 天守である弘前城。青森県弘前市の重要文化財です。  
この写真を選んだことに深い意味はないです。

寒かった冬も終わり、すっかり春らしいというか時折初夏のような日もあったりした今日この頃、皆さま体調を崩さずお過ごしでしょうか。今年は桜の開花も早かったですね。今回、かさぶらんかを不定期に連載している私たちがやらせていただいたのが・・・  
1 年上の社員から新入社員の方達に対して、ちょっと為になる（かもしれない）、知っておくと便利（かもしれない）なことを 1 人 1 ページ書いてみました。  
私たち 3 人で語りたいこと、伝えたいことを実体験もたまに交えて書きなぐってみましたので暇つぶしにご覧下さい。

以下、タイトルというか記事の内容です。

1. 報告・連絡・相談
2. 早寝・早起き
3. アルコール

by 2 年目社員

# 1. 報告・連絡・相談

自分ではまだ1年目だと思っていたらいつの間にか2年目になってしまいました。

成長してないところが多々ある自分ですが社会人になって重要だなと実感したのが報告・連絡・相談、俗に言う「ほうれんそう」です。

とはいっても今考えると「ほうれんそう」は割と友達同士でも使っていた気もします。ただ、社会人になるとその内容が仕事のことになるのでまた違ったもののように感じられます。

「ほうれんそう」は風通しのいい会社にして人間関係を良好にするひとつの手段かなと思いますので少し意識したほうがいいかもしれません。最近の確認・連絡・報告で『かくれんぼう』なるものもあるそうです。

1年目は「ほうれんそう」をせずによく怒られました。

「ほうれんそう」はしないでいると自分1人だけでなく一緒に働いている人はもちろん、患者さんにも迷惑がかかることにもなりかねません。あと、「ほうれんそう」をする相手は出来るだけ上の人にしたほうがいいです。どの程度の件まで「ほうれんそう」をすべきなのか悩むときもあるとは思いますが、「ほうれんそう」されて嫌な気分になる人はいないと思いますので最初は思いついたら行う方がいいです。

実体験を少し交えると薬剤師登録のために去年の4月上旬頃、仕事が休みの日に手続きをするため保健所へ行ったのですが、次の日にそれを報告せずにいたところ店長に「報告することはない？」と怒られました。元々、店長には休みの前日に保健所へ行くことを伝えていたので自分の中では改めて言う必要はないかなと思っていました。店長の中ではそんなこともなく僕が覚えている限りこの件が最初の「ほうれんそう」でのお叱りでした。

二つ目は、大雪の日、店長からの連絡に気づかず朝1番から怒られたこともあります。誰が来れて誰が来れないというのは業務に影響を及ぼしかねないので天候不良の時はもちろん、普段使っている電車が遅延している際はとりあえず気づいた時点で向こうからの連絡の有無にかかわらず報告した方がいいです。他にもいっぱいあるような気がしますがもうスペースの問題があるのでこれ以上は書きませんが「ほうれんそう」はコミュニケーションの一環としても出来るだけ言われる前に行っていきましょう。

上でちょこっと触れた『かくれんぼう』ですが、「ほうれんそう」のままだと指示待ちになってしまいかねないので『かくれんぼう』を推す人もいます。ただ、新入社員の方であればどのように行動して良いかもわからないところが多々あると思います。ひとまず「ほうれんそう」を日頃から意識していきましょう。なんだったら〇月〇日に休みたい！というような相談もいいと思います！ちなみに記事を書いている本人は「ほうれんそう」苦手です。



## 2. 早寝早起き



社会人になって学生時代との違いを感じやすいのは、生活リズムではないでしょうか？ここでは、生活リズムの整え方を簡単ですが、紹介したいと思います。

### ① 睡眠

生活リズムを整えるには、まず睡眠について考えていきましょう。睡眠は私たちの生活の3分の1を占めるもので、日々の生活を支える重要なものです。より良い睡眠をとる為のポイントを紹介していきます。

#### ①A 体温の調節

なかなか眠ることが出来ず、遅い時間まで起きてしまうことがあります。その時の対策として「体温」が重要になってきます。そこで、入浴などで体温をコントロールすることにより、スムーズに眠ることができます。また、寝室の室温にも注意すると、快適な睡眠をとることができます。

#### ①B もしもの対策

仕事が終わったらお酒を飲む人は少なくありません。ですが、アルコールは脱水などを引き起こし、睡眠の妨げになってしまうので、飲む前に1杯の水か白湯を飲むことを意識してみてください。

### ② 起床

睡眠をとったら起きなければいけません。ですが、なかなか上手く目覚めることが出来ない人が多いと思います。そこで、良い目覚めをするためのポイントを紹介していきます。

#### ②A 体内時計の調整

朝しっかり起きる為には「いつからいつまでが1日か」を体内時計に教えてあげなければいけません。そこで重要になってくるのが「太陽の光」になります。なので、朝目覚めたら窓越しでも良いので太陽の光を浴びる習慣を身につけて、速やかに1日を始めていきましょう。

#### ②B 3回唱える

起きたい時間を3回唱える「自己覚醒法」というものがあります。これは、眠る前に起きたい時間を唱えるだけという簡単な方法です。この「自己覚醒法」は練習効果があるので、繰り返し行うことにより、2週間くらいでリズムが作られていきます。



### 3. アルコール

みんな大好きお酒！「お酒は飲んでも飲まれるな」と言いますがみなさんはどうでしょうか？社会人になるとお酒を飲む機会が多くなると思います。「明日も仕事だし起きるの早いけど…まあいっか！」と誘惑に負けやすいそのあなた！気をつけてくださいネ(^^)



しくじった！お酒失敗談！

- ・「先輩に忠告されていたにも関わらず、飲んだ次の日寝坊したうえに全く仕事はかどらなかった」今はとても反省しています…S原
  - ・「垣根に突っ込んでいった」K部長
  - ・「駅員とケンカ」T副部長
- 詳しくはご本人様まで(..)φ

お酒をよく飲まれる方、何かしら失敗したこと、しくじったことありませんか？次の日が休みであればいいですが、朝イチからの予定や仕事があるときは気を付けなければいけませんよね。じゃあどうすればいいか？直帰するに越したことはありませんが、それが難しい場合は「終電 or 最終バスに合わせて帰る」「オールはしないこと」など、他にも“気を付けなければいけないこと”はみなさんそれぞれお分かりだと思います。

…とはいってもついつい！！やってしまいますよね～  
そんなあなたに**お助けアイテム☆**



**試してみてもいい！**

#### TOPIC

かさぶらんか47号より、「人生がときめく宴会の魔法 vol.4」  
保木間支店の小川さんが書かれた記事です。社会人としての、  
飲み会でのマナーや常識などが分かりやすく書かれていますのでぜひご覧下さい！

