



# A

## 過去の体験を振り返り 今の自分と照らし合わせる

希望していた新規事業のメンバーに抜擢されたというのは素晴らしいですね。それまでの頑張りが評価されたからなのでしょう。そのことにもっと自信を持っていいはずですが、今はなかなか自信が持てない状態のようです。

それはおそらく、慣れたところでは充分に力を発揮できるものの、慣れないところでは緊張が強くなって力を発揮できなくなるといって、自分の特徴を感じ取っているからではないでしょうか。入社当初には、

# Q

## 念願かなって 新規事業に大抜擢。 ところが次第に周囲の期待を プレッシャーと感じるように…。



やる気が空回りしてケアレスミスが多かったと書かれています。そのことから、慣れないところが苦手ということがわかります。その一方で、その時の体験から、慣れてくると成果が挙げられることがわかります。

そうだとすると、慣れてくるまでの時間を上手に過ごせるようにしていくことが大切になります。そのために、その時のことを少し振り返ってみてください。ケアレスミスが増えたのは、どのような理由からだったのでしょうか。そうしたミスを少なくするために何を手立ては何かないでしょうか。困ったことが起きたときに、自

分だけで頑張りすぎていないでしょうか。  
**一人で抱え込まず  
早めに周囲に相談を**  
責任感がつよいだけに、自分で頑張りすぎる傾向があるようです。困った時には、同僚や上司などに早めに相談することも大切です。経済環境が不安定ななかで新規事業を立ち上げるのは大変な苦勞です。自分一人で頑張りすぎないで、みんなで力を合わせて事業を進めていくことができれば、その体験がきつと将来、いきてくるはずですよ。

社会人3年目の26歳男性社員です。これまで任せられた仕事はどれも積極的に取り組んできたつもりです。入社当初は、やる気はあるもののケアレスミスが多く、上司によく注意を受けていました。しかし最近では仕事にも慣れ、それなりに成果が挙げられていたと自負しています。

そして今年、念願の新規事業メンバーに抜擢されました。ところがいざ事業がスタートしてみると、経済環境の不安定なこともあり進捗が思わしくありません。一方で上司からは「期待しているよ」と声をかけられ、次第にプレッシャーを感じるようになってきました。その頃から時おり胃痛や下痢の症状が現れています。最近では事業が失敗した時のことが頭をよぎるようになり、その度に上司に叱責される自分の姿を想像してしまい不安とイライラが募っています。



なぜあの時  
ケアレスミスが  
増えたんだろう…

どうすれば  
ミスが少なくな  
る?

