

## 【新しい環境に慣れる準備の仕方！！】

キャリアンLETTERとは、働く人のお悩み（職業選択、職業生活設計、職業能力の開発・向上等）の相談のプロの国家資格キャリアコンサルタントが、お送りするキャリアの健康（いきいき働くこと）を支援するメッセージです。メッセージを読んで、ご自身に当てはめて、キャリアの健康チェックをしましょう！！

### 新しい環境に慣れる準備の仕方とは...

新しい職場や部署、プロジェクトに移るとき、多くの人が「早く慣れなければ」と焦りを感じます。しかし、環境に慣れるためには、単なる時間の経過だけでなく、事前の準備が大切です。準備とは、心の状態を整え、情報を集め、行動の方向性を決めることです。これにより、不安を軽減し、スムーズな適応が可能になります。

## 新しい環境に慣れる準備の仕方

### 準備を行うメリット

#### 不安の軽減

事前に情報を得て心構えを整えることで、「何が起こるかわからない」という不安を減らせます。



#### 適応スピードの向上

環境に慣れるまでの時間が短縮され、業務に集中できるようになります。

#### 人間関係の円滑化

第一印象を良くし、信頼関係を築きやすくなるため、孤立感を防げます。

#### メンタルヘルスの維持

新しい環境はストレス要因になりやすいですが、準備をすることでストレスをコントロールしやすくなります。

### 具体的な実践方法



#### ・情報収集の実践

- ✓ 異動先の業務フローや用語を事前に確認
- ✓ 可能なら、先輩や同僚に「よくある質問」を聞いておく

#### ・心構えの実践

- ✓ 「最初の3か月は学びの期間」とメモに書き、机に貼る
- ✓ 毎日「今日学んだこと」を1つ記録し、成長を実感する

#### ・人間関係の円滑化の実践

- ✓ 笑顔で挨拶をする
- ✓ 自己紹介に「趣味や最近の関心事」を一言添えることで会話のきっかけを作る



当社では、上記のようキャリア・心理学を一緒に体験して身に付けていく企業向け集団研修をご提供しています。

▼▼ご興味のある方は、是非お問い合わせください▼▼

～働く方の心身・キャリアの健康向上に課題・ご希望がある際は当社へご相談ください～



株式会社ウェルネスサポート（名古屋オフィス）  
TEL 052-265-8921 FAX 052-265-8922  
URL <https://wellness-sp.co.jp/>

企業向け集合研修  
はこちらから▷

