

# 新入社員のお悩みあるある

入社後に抱えがちな「こんな悩みがあったら、どうすればいいの?」という質問に、先輩社員がズバリ回答! 皆さんも参考にしてみてください。

Q1

細かい作業が苦手で、  
仕事が向いていないのかも…  
と感じたら、どうすればいいでしょうか?



大阪事業所  
整備・工事グループ  
神田 雄陽さん



大阪事業所  
整備・工事グループ  
浅野 兼史さん

## A1 メモ→実践→工夫して「継続」する

人それぞれ苦手な仕事があると思いますが、私は先輩がどのような手順で仕事を行っているのか、常にメモを取るようになっています。そして、まずは教えてもらった通り忠実に実行するようにしています。さらに心掛けているのは、何回か実践を繰り返す中で、自分なりの工夫をすること。工夫することで自分なりのやり方ができ、同時に苦手意識を克服できると考えています。私も入社当初はパソコン操作が苦手で、文字入力さえ困難でした。苦手なことも、継続により克服できます。その後は、さらに技量も向上し次のステップへ進めます。「継続は力なり」です!

Q2

先輩たちの名前を早く覚えるための、  
おすすめの方法はありますか?



八幡支店  
クレーン整備課  
山上 真平さん

## A2 興味を持つとぐんぐん覚える



八幡支店  
クレーン整備課  
吉岩 颯さん

私が配属されたときは、職場に20人程度の社員が在席していて、最初は先輩たちの名前を覚えられませんでした。そんな中、コーチャーである先輩の名前はすぐに覚えることができました。自分にとって重要な先輩だと意識したり、毎日会話したりすることで、相手に興味を持ったからだと思います。

この経験から、名前を覚えるうえで次の2点が大切だと思っています。

### 1. 初対面の人に興味を持つ!

相手に興味を持つことで、自然と名前を覚えることができます。

### 2. 自分が好きな漫画やゲームの登場人物に当てはめてみよう!

あまり接点がない人なら、自分の好きなものや興味のあるものに、相手の特徴や癖を結びつけると覚えやすいと思います(ただし、マイナスなイメージと結び付けるのは避けること!)

相手に興味を持つことが大切です。口下手や人見知りの人は、頭の中で相手のことを思い、想像するだけでも覚えやすさにつながります。私も人見知りですが、しっかりと名前を覚えることができました!

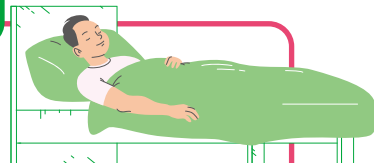


Q3

三交代の生活リズムに合わせる  
コツを教えてください!



シリコンウェハー事業部  
製造グループ  
金子 幸音さん



A3

## 1日目の寝る時間で調整しよう



シリコンウェハー事業部  
製造グループ  
野口 蓮さん

私も慣れないうちは、丙番時につまぐ寝ることができず、苦戦しました。寝ておこうと頭では考えていても、夜勤までの準備や、仕事が始まるという意識から、なかなか十分な睡眠を取ることが難しかったです。そこで、丙番直前の日はあえて夜更かしをして、朝寝することで体内時計を調整するようにしました。外が明るいことも寝られない一因になるので、遮光カーテンなどでできる限り部屋を暗くすることもおすすめです。

食事は、時間を気にしつつもしっかり食べるようにしています。食べたほうが、工作中的の集中力がアップしますよ。三交代勤務ではない友人とは、有給休暇を取り、予定を合わせています。皆さんも生活リズムがガラリと変わって苦勞すると思いますが、調整しながら少しずつ慣れていきましょう!

Q4

分からない用語が多くて、大変!  
最初に覚えておくとい言言葉を教えてください。



八幡支店  
業務グループ  
原田 輝海さん



ココちゃん

A4

## キホンの用語を紹介するよ

新入社員の皆さん、初めまして。ほく「ココちゃん」。濱田重工のコーポレートキャラクターです。新社会人になって覚えることがたくさんあるけれど、焦らず少しずつ覚えていきましょう!

社内報『はまゆう』によく出てくる用語をいくつかまとめました。ほかにも分からない用語があったら、先輩が優しく教えてくれるから、聞いてみてくださいね。

### 一般編

ろくえす  
6S

「整理・整頓・清掃・清潔・しつけ・作法」の頭文字Sをとった、6つのSのこと。6Sを実行すると、業務効率アップや安全確保などに効果がある。

### 品質管理

製品が決められた要求を満たしているか確認するための行為。完成品だけでなく、そのプロセスも管理対象となる。

\* QC (Q:クオリティ+C:コントロール)と略されることもある。

### ヒヤリハット (HH)

ヒヤリとしたこと、ハットしたことなど、危ないと感じた出来事。重大な災害や事故につながりかねない事象の総称。

### コンプライアンス

法令遵守、つまり「決まりを守る」こと。倫理や社内規範を守ることも含まれている。

### 濱田重工編

#### 誠心

読み方は「まごころ」。言ったことを成す心、信義と愛情をもって約束を守るという精神。創業以来受け継がれているもので、現在は企業理念として制定されている。

#### S-QC活動

濱田重工独自の品質管理活動。安全 (Safety)、業務スピード (Speed)、企業・人の健全さ (Sound)、業務の品質確保 (Quality)、コスト削減 (Cost) の意味を持つ。

#### Global Portal (グローバルポータル)

社内のポータルサイト。社内通知文やデータの保管、安全メッセージの共有などに使われている。会社のネットワーク下でのみアクセスできる。

#### オレンジコール

濱田重工の内部通報制度。社内環境に悩みがあったら、まずは上司や先輩、部門の人事担当者に話してみてください。それでも解決しない場合は、内部通報制度を使いましょう。

0120-890-369

orange-call@hamada-hi.com

## TOPICS

# 先輩はこうして成長した

新たな環境に慣れないうちは、誰も不安が多いのではないのでしょうか。成長のしかたは人それぞれです。どうすれば壁を乗り越えられるのか、「元・新入社員」の先輩たちから学んでみましょう。



先輩には私の過去の失敗談を話し、話しかけてもらいやすくなるよう心掛けています。コミュニケーションが安全性アップにもつながります



大分支店  
高炉スラグ課

渡邊 卓さん(2014年3月入社)

中途採用で入社して以来、高炉水砕設備の遠隔オペレーター業務や高温熔融物を取り扱う滓監視業務を担当している。規律ある風通しの良い職場づくりに努め、部下・後輩へ積極的に声掛けを行う。休日はゴルフでリフレッシュ。

## 先輩を頼り経験を積みば おのずと成長できる

### 分からないことは 先輩の状況を見て質問

私は物覚えが良いほうではなく、ネットでも調べようがない設備の仕事に四苦八苦する経験が多くありました。そこで有効だったのは、前職の先輩から勧められた、写真に撮るという方法です。当社では技術情報や安全面などの理由で、撮影NGの場所があるため要注意ですが、可能な部分は許可されたカメラで撮っておくと、必要などきに見返すことができました。

分からないことは、タイミングを見て質問することがベストだと感じています。休憩時間まで待っても問題ない内容であれば、先輩も落ち着いたときのほうが焦らずに対応することが可能です。緊急性が高いことは、すぐに聞くようにしましょう。

### 良い人間関係が 充実した人生をつくる

「仕事を覚えられないか不安」という新入社員は多いと思いますが、私は無理して覚える必要はないと考えています。最も大切だと実感しているのは、やはりコミュニケーションです。先輩や同僚と仲が良いと相談がしやすく、悩みが軽減されます。

良い人間関係は一生ものです。人と信頼関係を築いておくと心強いですし、その交流は長く続くはず。仕事上の大切なことは、経験を積む中で少しずつ気付けます。なかなか仕事を覚えられなかったり、ミスを繰り返したりしてしまっても、すぐに「向いていない」と捉えないこと。まずは周りとの関係を築き、できることからコツコツやっていけば大丈夫です。



メモは紛失したり濡れたりすることがあるので、データで残せる写真は便利でした。後輩指導に役立つことも



設備は奥が深いので、わたしもまだまだ勉強中です

無理や焦りは禁物！まずは人との関わりを大切に





仕事は一回やったら、必ず自分で見直しをします。確認を重ね、ミス防止を徹底しています



グループ会社 アイコムソフト(株)  
環境・エネルギーグループ

**千葉 友貴さん**(2019年4月入社)

アイコムソフトで、廃棄物処理のシステム設計・製造・試験を担当している。元々、文系出身であるが、IT系の仕事に興味があり、現職で日々勉強中。休日は家族とよく話し、愛猫2匹と遊んで過ごす。

## プライベートを充実させてこそ 仕事に身が入る

### 考えて聞き、不安を解消して できることを増やす

私は文系出身でSEの知識がなく、業務に慣れて覚えるまでに時間がかかりました。ミスをする则部署全体に影響を与えるため、正確さを意識しています。分からないことがあれば、自分で考えた後に、その考え方が合っているか、思い込みによる誤りがないかを先輩に聞いて、確認しています。

仕事はスピードと納期が大切で、一人で悩む時間をもたないで、遠慮せずに先輩に聞くことを意識しています。今でもつい、一つの仕事に没頭して、報告・連絡・相談が遅くなることも…。早めの軌道修正が大切ですので、皆さんも気を付けてください。

### 小まめなメモと復習で ニッチな部分の仕事をこなす

私の担当部署はニッチな分野(隙間産業)の傾向にあるため、イレギュラーな業務が多いです。先輩の知識を借りて、ルールを教わるたびに、メモをとっています。メモは、エクセルデータに記録した方が分かりやすく、一つの作業のやり方などを記録した「用語集」を作成しています。次の業務に生かすためにも、復習して記録を見て、注意事項は太字で明記し、再確認しています。

今はコロナ禍で制限はありますが、仕事のモチベーションを保つためにプライベートを充実させています。友だちや家族と話し、「推し活」の情報交換をしています。休日を楽しむことは、平日仕事に励むためにも大切です。



半年・1年振りの仕事に取り組む際、自分で記録したメモを読み返すことで疑問を解消しています



コロナ禍前は、友だちと遊び、友だちの成長を見て、自身も社会人の自覚を持つようになりました(左端が千葉さん)

仕事でつまづかないためにも 家族・職場・友人と良好な関係を築く



仕事に興味を持つことで楽しくなりますし、苦手な仕事でもポジティブに臨みます。たくさんのご事に挑戦したい!



君津支店  
溶銃精錬課

**西島 武さん**(2017年4月入社)

入社以来、操作室でのオペレーター業務、設備メンテナンス、重機や設備の運転など、ステップアップし多岐にわたる業務を経験。長崎出身で釣りが趣味。さばいて調理もお手のもの。

## 仕事を好きになると 成長スピードが大幅アップ

### ワクワクした気持ちで臨むには 目標や興味を持つこと

私は重機運転に憧れて、入社しました。最初は土台となる仕事で経験値を積み、数年を経て念願の重機運転を任されることに。待ち望んだ仕事でしたが、感覚をつかむのは簡単ではありませんでした。マスターするには練習を重ねることが必須です。私は早くステップアップしたくて、自分の仕事を終わらせた後、重機を見に行くことが日課になっていました。興味を持たないと、仕事はかたらないと考えています。

もちろん、苦手な仕事の担当になる日もあります。そんな時は先輩と会話を挟んで、心に余裕を持てるように心掛けています。仕事に前向きに取り組むことが、成長する秘訣だと考えています。

### 先輩や同僚との絆を深め いい刺激を受ける

仕事では、自分の意見をしっかり伝えるようにしています。先輩たちは思いを受け止めてくれますし、提案を採用してもらえると、やりがいにつながります。業務中、普段は優しい上司・先輩から厳しく叱られることもあります。安全のために注意してくれていると理解しておけば、落ち込む必要もありません。もし、それでも辛く感じてしまうときは、誰かに話を聞いてもらうとスッキリします。

入社から数年後、何度か社内研修を受ける機会があると思います。ぜひ、そこでの出会いを大切にしてください。私は研修で仲良くなった他の課の先輩と、今では仕事の話や趣味を共有して、刺激を受けています。



私は人見知りですが、先輩たちから話しかけてくれたので、安心できました。いただいたアドバイスは大切にしています(右から2番目が西島さん)



寮では他の課の人と話すときと視野が広がります

「好きこそものの上手なれ」ちょっとした工夫で仕事を楽しもう



作業前には一呼吸置くことを意識し、丁寧に取り組んでいます



シリコンウェハー事業部  
製造グループ  
**吉野 拳士さん**(2016年5月入社)

半導体材料をクリーンルームで再生加工する熊本工場で、加工後のウェハーを製品へと仕上げるための洗浄、検査、仕分けを担当。職場活性化に貢献する一方、プライベートでは2児のパパとして子育ても頑張っている。

## 一歩先を行く秘訣は「書く」と「話す」の積み重ね

### メモ魔になると 未来の自分の教科書に

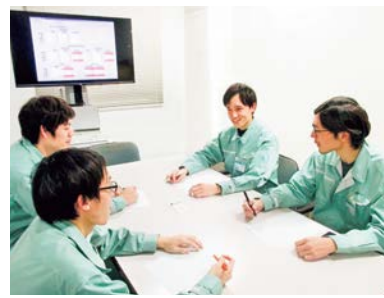
私が担当する仕事は、ミスすると品質異常やトラブルにつながる可能性があるため、集中力が必要です。焦らないように私が心掛けたのは、一呼吸置くこと。心に余裕を持ち、一つひとつの動作を丁寧に進めることが、スムーズな仕事を可能にします。

新しい知識や先輩からのアドバイス、非定常時の流れなどは、いつもメモに残しています。また、配付された資料も自分なりに簡素化して書いておけば、後から見返したときに理解がしやすいです。現在は後輩や同僚に仕事を教える機会が増えましたが、その際にも過去の記録が大活躍。どんなに小さなことでも、メモしておくことをおすすめします。

### 世代を問わず、人との対話で ステップアップが叶う

上司から後輩まで、さまざまな方と話すことを大切にしています。持ち場や立場、感性の異なるメンバーで意見交換をすると、新たなアイデアが生まれることが多く、効率アップや職場改善に効果的です。

人と話すことが、ストレスを溜めないことにもつながります。悩みや考えごとは、一人で抱えていてもなかなか解決しません。リーダー(班長)が「分からないことは絶対に聞いてね」と安心させてくれたように、私も後輩から、仕事のこともそれ以外のことも、気兼ねなく話してもらいたいと考えています。新入社員の皆さんは、特に不安が多いと思いますので、遠慮せず周りに何でも話してみてくださいね。



休憩時間は、仕事の状況確認や意見交換を行うこともあれば、プライベートの話で息抜きすることも。周りの力があるからこそ頑張れる(2019年撮影)



工場内には常に無塵紙を携帯。たまにしかない仕事こそ、対応方法を思い出すときに役立ちます

丁寧にこなせば必ず実る! 手間をかけるほど仕事への達成感と愛情が湧く



指導者必携!

# 部下・後輩との“関わり力”

生き生きと仕事をするには、心身共に健康であること、そして風通しの良い健やかな職場であることが重要です。  
では、そのような職場に大切なこととは？

産業カウンセラーとして多数の企業と仕事をされてきた服部 尚見さんに教えていただきました。

## 健やかな働き方に大事なこと



### 1 「心理的安全性」のある職場

心理的安全性とは、「何でも言える関係性」のこと。居心地が良くてのびのびと働ける会社は、上司に「傾聴」の意識があります。先輩や上司が話を聞いてくれているのが大事なのです。



### 2 傾聴ができている職場

傾聴に大事なのは、まずは「否定しない」こと。一旦は向き合っ話を聞きます。普段から傾聴を重ねた信頼関係があると、部下は「拒否された」と思わず、上司の事情を察知できます。



### 3 相談しやすい人間関係

職場の同僚、先輩、友人や家族など、相談しやすい関係性を持つておくことも重要です。一人で抱え込まずに誰かに話せる、ということが大事なのです。

最も良くないのは、部下から「どうせ、言っても無駄だ」と思われること。  
現場の声が上司に回ってこなくなると、大きなミスにつながります。

## もしかして心身の不調？ 職場で声かけのコツ

「あの人、ちょっと不調そうだな」と思って「大丈夫？」と尋ねても、「大丈夫」と返事されたらそこで会話が終わってしまいます。まず始めに伝えてほしいのは、「あなたを心配している」ということ。人は心配されていると思うと心が動くものです。

また、話をつなげていくことが肝心で、心配している理由を相手に伝えたり、最近の変化を伝えたりすると会話のきっかけが生まれます。大勢の中で話すのは難しいので、別に時間をとる、別室に行くなども良いでしょう。一度声をかけたら終わりではなく、継続して気にして孤立させないことが大事です。

## 女性のキャリアで悩みがち… キャパオーバーからの脱却

### ●3人目の子どもの入学を機に資格取得

結婚をして子どもを育てながら働くとなると、やらなければならないことが多すぎます。挙げ句、「全部を完璧に」と思うと、心身共に疲れ果ててしまう。真面目な人ほど、陥りがちな悩みです。

私は臨床検査技師として働いていましたが結婚、夫の転勤、双子の出産を機に一度仕事から離れました。夫の独立開業後、育児の傍ら事務を担当し、3人目の子どもが小学校に入ったタイミングで、産業カウンセラーの資格取得に向けて勉強をすることに。今集中することがあるなら、他は適当になっても仕方がない、とっていました。当時を振り返って今思えるのは、「なるようになる」ということです。

### ●ダメなことなんてない、なるようになる

自分でコントロールできることは少ないものです。だったら、「できないことの方が多い。できないこともありつつ、楽しめればいい」と思うとちょっとラクになりますよ。経済的な余裕があるなら子育て支援サービスを活用したり、惣菜を購入したり、両親に頼ったりしても良いでしょう。「これをしたら、ダメ」なんてことはありません。なるようになりますから。あとは、自分にご褒美というか、ちょっとした気晴らしを用意するのもおすすめです。

## 上司と部下の悩み こんなことありませんか?

### case 1

職場で危険なエリアをのぞき見。すると上司から「危ない! おまえケガをするぞ!」と言われ、肩を掴まれ引き戻された。これってハラスメント?



上司のセリフや行動を切り取ると、ニュースで聞く状況と照らし合わせて「ハラスメントかも」と考えてしまいます。しかし、上司の行動の背景にあるのは? そして自分はルールを守れている…?

### case 2

教えた仕事を自主的に勉強したり、覚えようとしたりしない部下がいる。注意をしたらふてくされてしまうし…あいつはサボりたいだけだな!



本人たちはどこから手をつけていいのかわからず、できないというケースもあります。部下は本当にただ怠けているだけですか?

### case 3

納期が迫ってみんな残業を余儀なくされているのに…なんであの人は残業を頼むと嫌な顔をするんだろう。仕事への意欲が少ないのかな。



そもそも、残業が発生しないほうがいいのに、なぜ残業せざるをえない状況になったの…?

## 解決法は「信頼関係」

### 安全に必要なことだと伝え理解してもらう

学校で「強い言葉は使わない」「人を傷つける言葉は使わない」と教えられ育ってきた若手は、短い言葉で指摘されると、どうしても拒絶反応が出てしまいます。しかし、製造現場では安全を考えて強い指摘が必要な場面があります。**「あなたの安全を守るために必要なこと」**ときちんと伝えていれば、**若手も不必要に怖がらず、言葉の受け取り方が変わります。**

### 仕事に詰まった時こそ傾聴を

自分たちが仕事を必死で身につけてきた思い出があると、それと比較し当然、部下にも同じことを求めてしまいイライラしてしまいます。しかし、上司には酷かもしれませんが、昔と今では、仕事に関する教育の仕方がちょっと違う、という認識を持たなければなりません。「部下はどうしてそう考えるのか」と思い巡らせ、**どうして進められないのか傾聴して対応すると、違った解決策が出てきます。**

### 残業の背景や理由も一緒に伝える

いきなり仕事を任せると、なかなか納得して「やろう」という気持ちになりませんし、一方的に「やるべき」と言うと、部下は反発し、会社への忠誠心も少なくなってしまいうもの。そもそも**なぜこのタイミングで残業になったのかを説明すると納得感が違います。理由をきちんと伝えることが、人として互いに思い合う、信頼の証**となります。

### まとめ

指導したつもりが、ハラスメントと過剰に受け止められ、部下が上司に不信感を持ってしまう。これは、互いの育ってきた環境の違いを、互いに理解していないから起きてしまうこと。結果、上司と部下がコミュニケーションをうまく取れずに、仕事がいかに職場に…。

**相手の背景を互いに理解するのがコミュニケーション。会社の業務内容、風土に合わせた教育が大事です。**

ただし、上司が一人で全部抱え込んでしまうと、自分の仕事もあり大変なので、困り事を記録して自分の上司に相談するか、産業医や産業保健スタッフに相談してください。

株式会社服部産業医事務所  
取締役  
**服部 尚見さん**  
財団法人福岡労働衛生研究所で臨床検査課係長として7年間勤務。2008年に産業カウンセラーの資格を取得し、キャリアコンサルタントとしても活動。





生き生き働いている若手社員のON/OFFを大解剖!  
毎号、各部門の10代・20代の社員をクローズアップします。

## 採用の窓口として活躍

説明会の企画・運営をはじめとした、新卒採用に関する仕事を担当しています。コロナ禍で就職活動の動向が変わるなか、応募状況などを考慮しながら開催頻度や実施内容を決定。採用目標人数を達成できるように、工夫しながら頑張っています。

私は事務系ですが、技術系の内容も学生に正しく伝える必要があるため、技術系の知識も勉強中です。先日、第一種衛生管理者の試験に一発で合格できました。



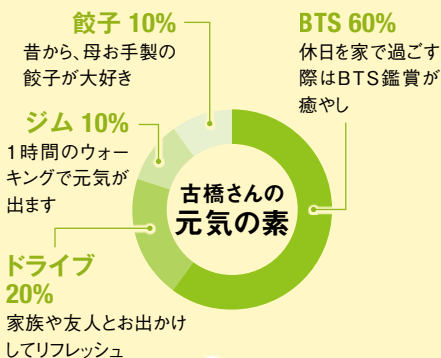
聞き手の興味を引けるように分かりやすく説明。学生が選考に意欲を持ってくれるとき、やりがいを感じます

# 就活生に向けて ハマダの魅力 を発信!



本社 人事グループ  
ふるはし しょうこ  
**古橋 章子**さん(24歳)

2020年に入社。優しい性格で、場を癒やすムードメーカー。学生の窓口として、当社の魅力発信や効果的な採用活動に努めている。分からないことは実践して学び、日々成長中。



## 報連相の徹底で 風通し良く

採用活動に関する打ち合わせや各種手続きなど、社外の方と接する機会が多いので、自分の業務の進捗状況は上司へきちんと報告。人事グループは人数が少ない分、情報共有をしっかりするよう心掛けています。

また、本社地区社員の製鉄所の入構証手続きも担当しています。更新の抜けや漏れがないよう、Excelで管理表を作り、細かくチェックしています。



雑談も大切にしながら、コミュニケーションを取ります

## 休日の リラックスタイム

社会人になるとともにコロナ禍に見舞われ、家で過ごす時間が増えました。韓国ドラマや好きな役者が出演しているドラマを観るのが、最近の楽しみです。疲れたときは、BTS鑑賞で元気をチャージします。

家族や友人とドライブを楽しむときは、基本的には行き先を決めますが、ひたすら海を眺めに行くのもお気に入り。つい人間観察してしまうので、ものまねが少し得意です。



ドライブの際、よくスイーツを楽しんでいます

## また見たい! 外国の風景

小学3年生から高校3年生まで合唱団に所属していて、遠征で海外に行く機会がありました。ドイツやスウェーデンの景色が好きだったので、コロナ禍が終息したら、ヨーロッパ旅行を計画したいです。

同期の女子5人で仲が良く、長期休みの際はみんなでお出かけしています。



学生時代、たくさん旅行を楽しみました。タイでトラと触れ合ったことも

私も応援!

### 採用活動に日々邁進

林田 泰彰 マネージャー

入社3年目にして、日頃の業務が多忙中、採用担当者として毎日全力で取り組んでおり、期待以上の活躍をしてくれています。あまり無理せず、伸び伸びと仕事が行えるよう、上司として精一杯フォローしていきたいと思っております。



◆次号はシリコンウェハー事業部のKirari輝く人をご紹介します。