

# Comprehensive Practice 50

<教材コード: ICP-50>

次の日本語の内容をご自身の英語で説明してみましょう。

直訳する必要はありません。大事だと思われる内容を英語で話してみてください。

- 
1. まず頭の中で英語に直し発声してみてください。必要な単語などはメモを取ってもかまいません。
  2. 下線部はヒントなどを【Memo】欄に書いておきますので参考にしてみてください。
  3. 何度も発声した後で、ご自身が作られた英語を書き留めてみてください。
- 

有害な職場は、人々が仕事を辞める最大の理由の1つだ。しかし、本当は仕事を辞めたくないと思っていたり、あるいは辞めることができない場合は、どうすればいいのだろうか。

マネジメント専門家のリアン・デイビーによると、まず最初にすべきことは、本当に有害な職場なのか、あるいは上司なのかを確認することだという。

職場の他の人に自分の気持ちを伝え、同じように感じているかどうかを尋ねてみるように。

もし彼らもそうなら、自分一人で物事を変えることはできない、ということを受け入れることが役立つかもしれない、とウェブサイトHealthlineのトレイシー・ペダーセンは述べる。

求人サイトIndeedのジェニファー・ヘリティは、ポジティブな人たちに囲まれることを勧めている。そのような人たちとより多くの時間を過ごすことで、職場での経験がより良いものになるはずだ、と彼女は述べる。

しかし、アイルランドにあるリムリック大学のケビン・マーフィーは、ネガティブなうわさ話には乗らないようにすべきだと述べる。それによって、仕事への嫌な気持ちが悪化する可能性があるからだ。

ペダーセンは、自分の価値観を忘れないことも大切だと付け加えている。職場の誰かがあなたに冷酷な態度を取ったとしても、自分も同じように冷酷な態度を取ることがないように。

そしてマネジメント専門家のデイビーは、有害な上司のせいで自分自身のことを悪く感じるようなことがないように、前向きでいるようにし、自分の強みを思い出すようにと述べる。

もちろん、有害な職場に毎日行かなければならない場合、それはとても難しくなる可能性がある。

それで、専門家の中には人事部に相談するよう勧める人もいる。そうすることで状況が悪くならないと思う場合だ。

在宅での勤務を増やすことができるかどうかを会社に尋ねることもできる。そうすれば、自分の状況をよりコントロールできるかもしれない。

それが不可能な場合は、家で楽しめることを持っておくべきだ、とヘリティは述べる。仕事の問題は職場に置いておき、自分の時間を楽しむように。

---

【MEMO】

- ・リアン・デイビー : Liane Davey
- ・トレイシー・ペダーセン : Traci Pedersen
- ・ジェニファー・ヘリティ : Jennifer Herrity
- ・リムリック大学 : the University of Limerick
- ・ケビン・マーフィー : Kevin Murphy