

# テーマ

## 「仕事と自分」の より良い関係を築く習慣 ～いきいきと仕事をするために～



POINT 量と質を見極めて主体的に行動を

ココロ あいさつをして1日を気持ちよくはじめる

カラダ 冷静に優先順位を見極めて仕事を進める

いきいきと仕事をするためには、仕事の量と質、そして人間関係など、仕事のさまざまな要素が影響します。あなたと仕事がより良い関係になるためのヒントをお伝えします。

### CHANGE! 仕事とより良い関係を築く2つのヒント

#### ヒント 1 限られた時間を有効活用する

##### 優先順位を見極める

仕事では、限られた時間のなかで一定の成果をあげなければなりません。膨大な量の仕事をすべて完璧にしようと無理を重ねた結果、体を壊しては本末転倒です。そんなときは優先順位と注力のバランスを考えることです。完成度は多少低くても早いことが重要な仕事もあれば、少し時間をかけて完成度の高い結果を重んじられる仕事もあります。冷静にその見極めができるようになれば、時間内で効率よく仕事が進むようになります。



「この仕事は〇時までには終わらせる！」と自ら小さな締め切りをつくることも時間を有効に使うコツ



あいさつと返事が明るい職場には温かな雰囲気を感じられます

#### ヒント 2 気持ちよいあいさつをする

##### たった一言が職場を変える

明るくしっかりしたあいさつは、自分の気持ちを前向きにします。そして、たったひと言だからこそ、ちょっとした声のトーンの違いが他人に与える印象を左右します。不機嫌そうに話すのか、元気に明るく話すのかによって、職場の雰囲気ガガリと変えることができます。あいさつは、お互いが1日を気持ちよくはじめるため、そして、あなたと周りの人たちとの人間関係を温かく円滑なものにするための第一歩である意識しましょう。

仕事を  
楽しくする発想法

やりがいをもつ

##### 自分次第で仕事はもっとおもしろくなる!

「この仕事はおもしろくない」と思うことは誰にでもあります。しかし、仕事だけに原因や責任があるのでしょうか。仕事を楽しめる人は、何事にも積極的に関わろうとします。主体的に行動すると、仕事のおもしろさや自分自身をどう活かせるかが見えてきます。「仕事は何を与えてくれるのか」ではなく「自分がどう仕事に影響を与えられるのか」と意識を転換してみましょう。積極的に取り組んだ仕事にはかけがえのない達成感があります。

自分に向いていない  
単調だ、おもしろくない  
物足りない仕事だ  
自分のことを認めてもらえない

- 自分を活かせる部分はないか?
- もっと工夫できないか?
- さらに成果をあげ方法はないか?
- 全力で取り組んでいるか?