

パートナー委員会ニュース

毎日のお仕事お疲れ様です。みなさん、日々忙しいですが、自分を大事にできていますか。自分を大事にすることって自分自身はもちろん、その周りの人にとっても大切なことなのです。忙しい日々、自分を大事するきっかけにいただければと思います。

そもそも”自分を大事にする”ってどうするの？

何から始めたらいいかわからない...

誰もが自分をないがしろにしようとは思っていません。どんな時も無意識に自分が幸せになる方を選んで生きています。(イライラしたり、怒ったりすることでさえ)

自分のニーズを確かめながら、意識して選ぶ。
そうすると、自然と自分が納得のいく選択ができ、
その積み重ねが”自分を大事にしてる”と感じることに繋がるのではないのでしょうか。

まずは「自分をご機嫌にする」ほうを選ぶ

例えば...

私は仕事中、なるべく走らないようにしています。安全面というより、**自分に余白を残すためです。**その方が、落ち着いて接客できるからです。急ぐことで疲れてイライラすると、余計なことを言ってしまうたり、嫌なことを言われたりします。それより、**多少時間がかかってもご機嫌に対応する方が自分や周りにとっても良い**と思っています。

それを選べることに

同時に「当り前じゃない」という気持ちを持つと「罪悪感」でなく

周りへの「感謝」の気持ちさえ沸くのかもかもしれません。

そうはいつでも、ご機嫌でいられなかった最近のこと...

最近、珍しく不機嫌が続くことがありました。何だか元気とやる気が起こらない何だろう？と掘り下げた結果、**不機嫌・無気力の原因は体の疲労と自分の容量を超え抱えていた作業量**でした。体が疲れるとやらないといけないことにも手が付かず、気持ちばかり焦り、時間ばかり経っていく。...さらに辛くなる...全部嫌になる。でも、**この原因には私のクセが関係していたのです。**それは「人を頼れない、人に甘えられない」。割と根深いですwでも、これが緩んだとき、私は不機嫌から解放されるのかも。チャレンジしてみます♥ 甲村

発行責任者: 安達
編集責任者: 甲村
☎ 0256-68-6810



アーランドグループ労働組合は
かわいたかのり&田村まみを応援します