

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。

あなたは

## 自分のことを信じていますか？

「自分を信じること」は何にイイの？

「自分を信じること」は夢を叶えたり、人生を幸せにする力があるということを最近よく耳にします。とても大事なことだと思います。

他にはどんなイイことがあるか考えてみました。



### 自分を信じること

「自分を信じること」と「自信があること」はまた少し違うように思います★

どんな自分も受け入れる

自分に集中する

他者を受け入れられる

他者の目が気にならない

自分の好みがわかる

他者を信じられる

人からどう思われているか気にならなくなるかも★

ブレなくなる

人の言動が気にならなくなるかも★

ストレス軽減

無理して人に合わせなくなるかも★

私たちの悩みのほとんどは対人関係が原因だと言われています。

「自分を信じること」は対人ストレスの軽減につながるかもしれません

#### 選択するときに必要となる「自分を信じること」

日常だと、アレとコレどちらを買おうか迷うとき、アレやコレどれから取り掛かろうか迷うとき。人生の節目だと、新たな道を歩もうとするとき、この人と生きていこうと決断するときなど、人生は自分を信じて選択する場面の連続です。「自分を信じること」はお金がなくとも、時間がなくとも、特別な才能がなくとも、自分さえいればできることです。でも、これが簡単じゃないんですよね～●よし！と決断しても、どこからともなく現れる「不安」。気が付けば「不安」が全身を覆ってたりして。そんなときこそ、「大丈夫！」「きっとうまくいく！」  
「あの時の自分とは違う」そんな気がして選んだ自分の道を信じる、その繰り返しですね

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