

働いている方に大切な **5つ** のポイント

1. 基本的なニーズを満たす

食事・水分・休憩・睡眠を確保することは、とても大切です。楽しみに時間を割くことも大切です。ご自身のニーズも大切にしましょう。

2. 同僚と繋がりましょう

話すことが必要な人もいれば、一人になることが必要な人もいます。あなたや同僚の間にもそういった違いがあることを大切にしながら、お互いが孤立しないようサポートし合いましょう。

3. 建設的なコミュニケーション

同僚とミスや不足についても感情的にはなく、事実を確認し、訂正しましょう。日々の困難を一つ一つ解決し、積み重ねていくことが今後の力になります。

4. 定期的なセルフチェック

こころや体の状態は日々変化します。仕事を最優先に頑張っていると、自分のことは後回しになりがちです。自分を大切にすることを忘れずに。

5. 自分の働きを褒めましょう

ご自身の家族や生活の心配がありながらも、困っている人や誰かのための仕事をあなたがこなしていることを思い出してください。「よくやっている」と自分自身に言ってあげましょう。