



あけぼの建設 “げんき通信”

わるい		よくない		ふつう		よい	
1	2	3	4	5	6	7	8

笑顔で挨拶しよう！



笑顔と挨拶で 職場をもっと快適に！

明るい職場づくりは、ちょっとした心がけから始まります。
毎朝の「おはようございます！」と笑顔が、
自分のこころを整え、職場の空気をやわらかくし、
チームの雰囲気ガラッと変える力をもっています！

笑顔の力

- ▶ 笑顔は敵意がないというサインで人と人の距離を縮め、安心感を生む
- ▶ 作り笑顔でもストレスを軽減し、気持ちが前向きになる
- ▶ 職場の雰囲気が明るくなり、コミュニケーションがスムーズに

笑顔は連鎖する！

挨拶の大切さ

- ▶ 信頼関係を深め、円滑なチームワークを生む
- ▶ 「おはよう」「お疲れさま」のひと言が働きやすい職場を作る
- ▶ 積極的な声かけで、コミュニケーションのきっかけを作る

まずは、今日から元気な挨拶を！

笑顔と挨拶を習慣にするコツ

- ① 朝のルーティンにする (毎朝、鏡の前で笑顔づくりの習慣を)
- ② 笑顔のスイッチを決める (職場に入ったら、意識して笑顔にする)
- ③ 自分から挨拶する (人を待たずに、自分から相手の目を見て)

「笑顔は、相手への贈り物であり、
同時に自分の心を温める。」

昔のあなたは、もっと笑顔でしたよ！ 子供は1日400回笑い、大人は平均15回とも。
あなたは今日、何回笑いましたか？ あなたの笑顔で、元気になる人がいます(^_-)☆

毎月7日は、元気チェック
定期的に
こころの健康状態を
チェックしましょう！

わかる！はかれる！見つけられる！
メンタル・チェックシステム

『マイ元気』



<https://mygenki.net>

いまの元気レベルが
「8段階」でわかります！
スマホがあれば「2分」で
元気レベルがはかれます！
各レベルの解決策の
「ヒント」を見つけられます！
自分と、「他人」の元気も
わかるようになります！
「無料」なので、いつでも、
何回でも利用できます！



発行：ファインドヘルス
お問い合わせ先↓
info@find-health.jp