



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

プライベートが充実していると、仕事もうまくいく？

気づいたら、心がふっと軽い日がある。
それはきっと、プライベートが満たされて
“こころに栄養”が入っているサイン。
私生活がととのうと、仕事も自然とうまく
回り始める。

——なぜ、あの人はイキイキしているのか？



プライベートと仕事は“別物”じゃない

プライベートが満たされると…

- ・こころが安定しやすい
- ・イライラが減る
- ・気持ちに余白ができる
- ・発想が広がる

すると仕事にも…

- ・集中力が高まる
- ・コミュニケーションがよくなる
- ・仕事のスピードが上がる
- ・判断が落ち着く

仕事が
“調子がいい日”
の裏には

プライベートの充実が
ひっそり影響している！

どうすればいい？

① 小さな“満たされ感”を大切にする

「たいしたことじゃないし…」と流しがちですが、ほんの20秒の満たされ感でも、こころの栄養に！
★深呼吸3回 ★スマホを閉じて、窓の外に視線を向ける ★今日の良かったこと一つ思い出す

② 自分の“回復ポイント”を知る

★ゆっくりコーヒーを飲む ★自然の中を歩く ★家族との時間 ★趣味や推し活
など、自分がラクになる行動を知っておくと、忙しいときほど力を発揮します。

③ “仕事と私生活”をつなげてみる

★家での気づきを仕事に活かす …… (例) 家族との会話 → 人への接し方のヒントになる
★仕事の工夫を家庭に活かす …… (例) 仕事で学んだ“聞く姿勢”を家族との対話に活かす
★休日のリフレッシュを仕事につなげる… (例) 旅行や外食 → 新しい発想や視点が生まれる

よく休み、よく満たし、よく働く。
その循環が、あなたを最強にする！

「休むことも仕事の一部である。」

—レオナルド・ダ・ヴィンチ

毎月7日は、元氣チェック
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

『マイ元氣』



今すぐチェック！

いまの元氣レベルが
「8段階」でわかります！

スマホがあれば「3分」で
元氣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」の元氣も
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：(株)マイげんき

お問い合わせ先↓

info@my-genki.com