

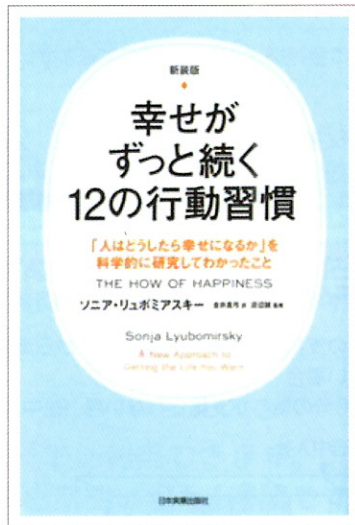
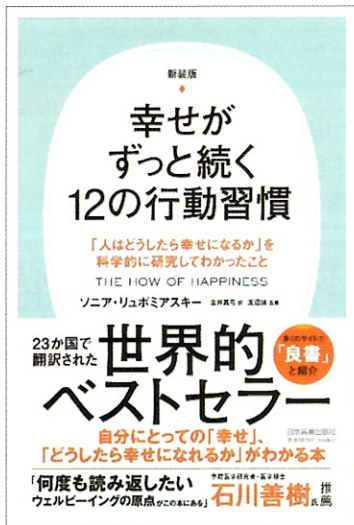
- ⑤ 人間関係を育む
- ⑥ ストレスや悩みに対処する
- ⑦ 人を許す
- ⑧ 熱中できる活動を増やす
- ⑨ 人生の喜びを深く味わう
- ⑩ 目標達成に全力を尽くす
- ⑪ 内面的なものを大切に作る
- ⑫ 身体を大切に作るー瞑想と運動

書籍には、この12の項目の具体的な方法とその根拠、この項目を習慣化するための継続のコツについて詳しく記載されています。私の場合、書籍を読んだ後にこの12の項目をスケジュール帳に記載しました。休日以外はスケジュール帳を見るので、日々意識し過ごすことを心がけていました。数年後には、ある程度習慣になっていたのでしよう。この12の項目をスケジュール帳に記載しなくてもよくなりました。改めてこの本を読むと以前より深く理解することができたので今度は、携帯電話のリマインドアプリに登録し取り組むことにしました。

最後に書籍で紹介されている12の項目が習慣として定着するためのコツを紹介したいと思います。

- ① 「ポジティブ感情」をより多く体験する
- ② 「タイミング」をはかり、行動に変化を起こす

- ③ 「社会的なつながり」を大切に作る
 - ④ 動機・努力・コミットメント
 - ⑤ 「行動」は繰り返すことで「習慣」になる
- 2020年代の始まりとともに世界を襲ったコロナ禍、平和を脅かす動き、10年先、5年先どころか1年先も見えないような時代で働き方も大きな変化の波にさらされています。このような時代に自分で自分を幸せにするには「決意と覚悟」が必要です。



プロフィール

おもしろ あさの
大城 朝野氏

生きがい、働きがい、経営研究所ハタワークス代表 組織開発&メンタルヘルスコンサルタント「沖縄版メンタルヘルス」を標榜し、平成24年、生きがい、働きがい、経営研究所「ハタワークス」設立する。組織開発・キャリア開発コンサルティング、メンタルヘルスコンサルティングを行う。最新の心理学的手法を基に『働きがい』のある職場環境づくりを通し、働く個人には『生きがい、働きがい』を、企業・組織には『生産性向上』に寄与するために個人と組織にアプローチする。



【所属】

沖縄県社会保険労務士会、日本トランスパーソナル学会、メンタルウエルネス協会、日本産業カウンセラー協会、プロセスワーク研究会、教育カウンセラー協会、沖縄解決志向アプローチ研究会

【資格等】

国家資格：社会保険労務士
民間資格：シニア産業カウンセラー（日本産業カウンセラー協会）、認定ハラスメント防止コンサルタント（21世紀職業財団）メンタルウエルネストレーニングインストラクター（MWT協会）キャリアシフトチェンジインストラクター（中央職業能力開発協会）

