

こころの コンシェルジュだより

中津教育事務所管内担当 後田典子・大森加洋子

中津市中央町1丁目-5-16 (中津教育事務所に駐在)

Tel: 0979-25-2212 Fax: 0979-22-2713

OENメール: nakatsu-con@oen.ed.jp (後田コンシェルジュ)

nakatsu-con2@oen.ed.jp (大森コンシェルジュ)

令和4年7月1日

4月末より学校巡回訪問を順次、実施しています。お忙しい中、面談にご協力いただき、ありがとうございました。夏休み中も実施しますので、よろしくお願い致します。

さて、1学期も残りあとわずかとなってきました。学期末整理や提案、提出物作成とまだまだ仕事が続く、気持ちが晴れないかも知れません。そこで、この機会に日頃の仕事への取り組み方を振り返ってみてはいかがでしょうか。仕事は毎日続いていくものなので、自分の働き方の傾向が、知らないうちに心身のストレスになっている可能性があります。変えた方がよいことがあれば、できるだけ早く改善して、よい習慣づけを心がけてみることをおすすめします。

仕事への取り組み方を見直してみませんか？

①いつも完璧にやろうとしなくて大丈夫

仕事に対して、自分に厳しく、いつも完璧をめざそうとしていませんか。しかし、常に完璧であることは大変です。極度の緊張感が続くと心身へ悪影響を及ぼすので、時には肩の力を抜くことも必要です。

また、ミスを引きすぎないようにしましょう。起きてしまったことは仕方がないので、反省点を次回に活かすように気持ちを切り替えていきましょう。

③1人で仕事を抱え込まないようにしよう

真面目で責任感が強い人ほど、自分1人で仕事を抱え込みがちです。しかし、仕事はみんなで協力してやるものなので、困ったら上司や同僚に相談しましょう。相手も忙しいのに申し訳ないと思う必要はありません。別の機会にその人が困っていたら、今度は自分が積極的に手伝えるようにすればよいのです。

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします

②優先順位をつけて計画的に取り組む

時間に追われる働き方は、心身のストレスだけでなく、仕事の効率下がります。そうならないように、あらかじめ仕事の進行計画を立てて、全体像を把握してから取り組みましょう。計画すれば、先の見通しがつくので、気持ちも落ち着きます。

④自分らしさを仕事で出していこう

単調な仕事が続いたり、人からの指示通りに動いてばかりいると、自分らしさが発揮できず不満が溜まります。しかしどんな仕事であっても、「これは自分だからこそやれる仕事だ」という誇りをもって、自分なりにできる工夫を考えながら取り組みましょう。自分らしく主体的に行動することで、仕事にもっと面白みを感じられるようになります。

*** あなたの強みは？ ***

準備が早い／整理整頓が得意／ていねい／根気強い／笑顔など、自分の強みを見つけて、それを活かせる場であればあるほど、楽しく働けるようになります。