

忙しいときこそ 相手や自分を大切にしましょう！



忙しいと、感情に任せた言動がおこりやすい

いちいち聞かないで！自分で考えてよ！
なんで事前に相談しなかったの??

忙しいのに、余計な仕事増やさないでよね

いっから、早くやってよ！
そこじゃま!どいて!

ああ...
忙しくて、焦って
ハッ当たりしてしまった...

聞いてる周囲の人にも
マイナスな影響を与え
チームワークが低下

矛盾してること言われてるかも...
委縮してしまって、
思うように動けなくなってしまう...

繁忙期こそ丁寧なコミュニケーションで チームワークアップ!

話しやすい雰囲気^{を互いに意識し}
挨拶やホウレンソウ（報告・連絡・相談）を交わしましょう

話しやすい雰囲気作りのポイント
感謝を伝えよう

やってくれて、助かりました!
ありがとうございます

他にもできること
考えてみよう!!



伝える側

- 相手をよく見るようになる
- 相手を理解しようとする
- 相手のできている点に気付くようになる

伝えられた側

- 私を見てくれてると安心する
- 貢献できていることがわかりモチベーションが上がる
- 何回言われても嬉しい!!

参考

安定した気持ちで過ごすためのポイント

01

深呼吸（腹式呼吸）をしてリラックス状態をつくる

怒りやストレスを感じると呼吸は浅く速くなります。定期的に、深くゆっくり呼吸をしてリラックス状態をつくりましょう。頭にくることがあった際に6秒間、冷静に待ってみるのも効果的です。

02

しっかり睡眠をとりましょう

睡眠不足は感情をコントロールする脳の働きを低下させます。ネガティブな感情に敏感になったり、ストレスに弱くなってしまいう傾向があります。

03

ネガポジ変換をしてみよう！（ネガティブ→ポジティブ）

例）今日やろうとした仕事量の半分ができている状態



【ネガティブ】
まだ半分しかできてない！
どうしようΣ(°Д°)ガーン



【ポジティブ】
半分もできてる！
巻き返しにむけ軌道修正しよう

その他にも自分を労り、自分なりの方法を見つけましょう