

リフレクションで自分を客観的に振り返ってみましょう

8月に入りました。日々の中で自分を客観的に振り返ることは、どのくらいありますか。これらは自身の強みを知り、成長することにつながります。今回は、自分の内面を客観的に振り返るリフレクションを紹介します。

◎リフレクションとは…

リフレクションとは、自分の内面を客観的に振り返って、あらゆる経験から学び、今後活かしていく方法です。どのような経験にも智慧が詰まっています。特に、人材育成や仕事において用いられることが多く、業務の経験を客観的に振り返ることで新たな学びを得て、今後の業務に活かすことに用いられます。

◎自分を客観的に知るためのリフレクションの方法… 以下の手順で進めていきます

- ✓ **経験** : 仕事上の経験を通して、気づいたことやわかったことがありますか。
- ✓ **振り返り** : その経験には、どのような考えや感情が紐づいていますか。
- ✓ **概念化** : 意見、経験、感情を俯瞰して、あなたが大切なことはなんですか。
- ✓ **実践** : 概念化した成果を応用して、新しい業務などで試す。

◎リフレクションを用いた事例紹介…「今回のプロジェクトの成功から学んだことは何か」

- ✓ **経験** : 今回のプロジェクトは、常に目的を意識してぶれずに進めていったことが成功となった
- ✓ **振り返り** : その経験は、業務に対する自信になった。ただ、同じメンバーとは、初めは思うように意見が合致せずにイライラすることも多かったが、一つひとつ丁寧に話合いの場面を持ったり、目標設定を細かく決めて各々が達成感を持つように工夫したことで、徐々にお互い協力できた。
- ✓ **概念化** : 目的意識を常に念頭において、目標設定を細かく分けて達成感を持つようにすること、チーム内でのコミュニケーションは円滑にしておくこと
- ✓ **実践** : 今回学んだことを、新しいプロジェクトでも取り入れて、さらなる成功に導きたい。

個別にリフレクションについて考えたい、相談した場合には、ヒューマニーズ相談センターをご利用ください。

アクティブレストで疲労回復をしませんか

最近では、在宅勤務が減り、入社日数が増えている方もいるかもしれません。そんな中、積極的休養であるアクティブレストと安静にして疲労回復を図るパッシブレストでリフレッシュする方法を紹介します。

●アクティブレスト… 積極的休養のことで、積極的に疲労回復を図る方法のこと

運動強度としては、息が上がるほどハードではなく、気軽に続けられる強度で、かつ運動していて心地よいと感じられる程度がお勧めです。

時間：1日10分～30分程度

種類：有酸素運動、ヨガ・ピラティス、ストレッチ、ウォーキング等

●パッシブレスト… 消極的休養のことで、身体を安静にして疲労を回復させる方法のこと

あまり長く続けると、かえって疲労感や疲れが出てくる可能性がありますので、適度な時間を設けましょう。なお、仮眠の場合は、15時までに20-30分程度がおすすめです。



夏季休業のお知らせ

弊社では、下記の期間を夏季休業とさせていただきます。期間中は何かとご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承くださいませようお願い申し上げます。

夏季休業：8月13日(火)～17日(土) (日曜・祝日は休み)

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

◆電話カウンセリング

平日 10:00～20:00
土曜 10:00～17:00



0120-779-551

◆対面・オンライン面談

*詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

面談予約はこちら



reservation_hn@humaneeds.co.jp