

自分についてどのくらい理解できていますか



7月に入りました。仕事やプライベートにおいても、自分を知るということは、他者とコミュニケーションする上においても大切になってきます。今月号では、自分を知ることである自己理解について紹介します。

●**自分を知る（自己理解）とは…** 自分のことは、自分自身が一番よく知っているようで、案外、自分のことは知らなかったり、自分がどういった意見や考えを持っているかを把握していなかったりするものです。人との信頼関係やよりよいコミュニケーションをするためには、自分自身を理解し、自分の意見や感情を明確に伝えることが大切です。そのためには、まず自分を知ることが必要になってきます。

●**自分を知るためにはどうしたらいいか…** それでは、自分を知るためのステップとして、**自分が仕事をする上で大切にしている価値観**を考えてみます。例えば、コミュニケーション、成果、安全、誠実、信頼、など仕事をする上で大事にしているキーワードを3つあげてみます。次に、そのキーワードに、優先順位をつけ、それぞれに選んだ理由や背景を書きます。その際に、なぜ、それが大切なのか、どんな場面でそう思ったか、をそれぞれ意識しながら考えていくとより深く掘り下げることができます。

例) A氏(40代、メーカー営業担当) :①誠実：顧客に対しては常に誠実さを心がけて、丁寧に提供していきたい。②信頼：誠実さが、相手との信頼関係を育むことになる。③成果：地道な日々の対応が、大きな成果へと発展していくことをいつも念頭において対処したい。

このように、自分が何を大切にしている仕事をしているのかの軸が定まり、仕事の進め方やコミュニケーションに際しても、自分が大切にしていることを中心に進められるため、自分にも自信を持つことができ、また他者に対しても信頼関係を築くことにつながります。

●**最後に…** 価値観とは自分の軸となるもので、モチベーションの基礎となるものであり、また様々な意思決定の軸となるものです。これらをよく理解することで、これまで気づいていなかった自分の内面を自覚することができ、自分を理解することにつながります。これを機会に是非お試しください。

夏バテを感じたときの食事方法



暑い夏の疲れが出たときには、食欲があまりないかもしれません。そのようなときに効果的な食事について紹介します。

◎ 夏バテを感じたときに効果的な食事とは…

●**消化のよい食べもの…** 夏バテのときは、胃腸が弱りやすいため、消化のよい食べ物がおすすめです。おかゆ、豆腐などの大豆類、冷たいスープ等など。

●**栄養バランスの取れた食事…** 夏バテの時期は、汗により、電解質が分解されやすいため、ビタミンとミネラルも同時に失われてしまいます。そのため、野菜や果物を摂ることを心がけましょう。また、疲労回復に効果的なビタミンB1（豚肉、大豆など）やクエン酸（レモン、キウイなど）を取り入れることがおすすめです。

●**避けた方がよい食べ物…** 夏バテになりやすい時期には、高脂肪食は消化に時間がかかり、胃腸に負担をかける可能性があります。また、甘い飲み物は糖分の取りすぎになり、エネルギーの急激な上下を招くことがあるので、控えめにするとよいでしょう。

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

面談予約はこちら



◆ 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

reservation_hn@humaneeds.co.jp