

悩み事、困り事、
お気軽にご相談下さい。
☎011-727-5143

日本アシスト会計グループ

〒001-0031 札幌市北区北31条西4丁目1番2号
☎ 011-727-5143 FAX 011-727-9081

連携をとるコツは

自分から



①自分から 連絡



②自分から 提案



③自分から 調べる



「受け身」ではなく 「貢献しよう」という気持ちで!



「自分から動く」ポイント・
考え方のヒントはコチラ!  



あなたのひと声 その気配りに **ホッ** とする

変化が多い3月、知らない間にストレスがたまっていることも少なくありません。そんなとき、ちょっとしたひと声をかけることで、職場の雰囲気や和らぎ、ストレス緩和にもつながります。

上司から部下へ

- ・ お疲れ様でした。頑張ってくれたね、ありがとう。
- ・ 困っていることがあれば相談してね。
- ・ 何かあれば一緒に考えるから、やってみよう!



部下から上司へ

- ・ お手伝いできることはありませんか。
- ・ アドバイスをありがとうございます。
- ・ 一緒にお仕事できてうれしいです。



同僚の間で

- ・ 最近調子はどう?
- ・ この間は助けてくれてありがとう。
- ・ 一人で抱え込まないでね!



ストレス・過労
には注意しよう
花粉症対策にも

ストレスがたまったり、過労になると自律神経が乱れ、免疫のバランスが崩れる原因となります。この免疫バランスの崩れは、少しの花粉にも過剰に反応してしまうなど、花粉症の症状悪化にもつながります。心や身体が疲れたときは無理をせず休養をとりましょう。