

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 検索

〒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

ON OFF が大事！

よいパフォーマンスは、よいリフレッシュから

仕事に集中して成果を上げるには、オンとオフの切り替えが不可欠です。帰宅後や休日はしっかり休むことで、心身の健康を維持できます。それは結果として、生産性の向上にもつながります。



耳寄り情報

日々の業務に追われるなかで、オフの時間を充実させることは、休息以上の意味を持ちます。単なる「休み」ではなく、心身を整える「自己投資の時間」へと変えると、自身の健康を守り、豊かな感性で「良い仕事」を生み出す原動力となります。

オフの日の過ごし方のコツを動画でCheck! →



緊張したときに
試したい

心の応急処置

取引先との打合せや、人前で発表する時など、仕事には緊張がつきものです。
心を落ち着かせるには、以下の方法をとるとよいといわれています。



力を一気に入れる→一気に抜く、を繰り返す

筋肉に力を一気に入れて、脱力させる「きん し かん ほう筋弛緩法」により、心身のリラックスにつながります。



ポジティブな言葉をつぶやく

自分に対してポジティブな言葉をかけるのも効果的。
「私はできる」「大丈夫」といった言葉を、言い聞かせるようにつぶやきましょう。



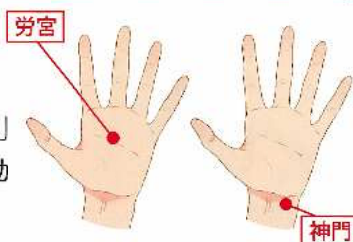
腹式呼吸をする

ゆったりした呼吸を繰り返すと、副交感神経が優位に働いて落ち着きます。おへその下の辺りに手を当て、口をすぼめて時間をかけて息をしっかりと吐き切ります。その後、鼻を使って息を吸うと、おへその下が膨らんでくるのを感じられます。



手のツボを押す

手の中央にある「ろう きゅう労宮」、手首にある「しん もん神門」と呼ばれるツボを押すと、緊張を和らげる効果があるといわれています。



カフェイン摂取は控えよう！

カフェインは交感神経を刺激して心拍数が上がり、緊張感が増します。当日にコーヒーや紅茶を飲むのは控えたほうが無難です。

耳寄り情報

緊張は、大切な場面に心と体が反応している証拠です。深呼吸や姿勢を整えるだけでも落ち着きは取り戻せます。緊張しやすい人でも、今すぐ実践できる簡単な対処法をご紹介します。

緊張を抑える方法を動画でCheck! →

