

不安・ストレスの受けにくい自己改革方法
2008/07/07 by Bothoh

体の健康

- 睡眠
- 運動
 - 自転車
 - ウォーキング
 - 繁華街の探索
- 食生活
 - 菜食摂取量の増加
 - 外食回数を減らす
 - ダイエット

心の健康

- リラクゼーション
 - 音楽鑑賞
 - 映画鑑賞
 - 週一回程度の整骨院
 - マッサージ
 - 旅行・散歩
 - 飲み会
- ストレス解消法
- カウンセリング・相談

家庭環境

- 思春期を迎える
- 進路問題
- 子供教育
- 異性関係
- 6年間の大阪生活
- 単身赴任
- マンションローン
- 教育費
- 金銭的問題
- 生活費
- 将来的なビジョン

目標の実現に向けての意識づけ

- 頭で納得（理性的判断）
- 心で納得（感情的判断）
- 否定的な言葉を使用しない
- スピリチュアル
- 目標作りの環境が大切
- ヘヴィンの公式 $B=F(E \cdot P)$
- プラス思考は現実正しく認識
- 実現可能な夢を見つける
- できる方策を見つける
- 思うことは実現する。（ジョセフ・マーフィー）

目標を持つ

- あるべき姿が描けているか？
- 未来のほうから目標づけができる？
- 収入アップ
- 何を目的とするか？
- 自立した自分を形成する
- 目標がないとどうなるか？
- パソコンを通じたスキル学習会
- ITスキル情報発信
- イベント立案
- 自己形成支援プログラム（仮）
- ホームページによる自己実現

カッコいい自分

- 市販の服が良く似合う
- スーツがかっこよく似合う
- 異業種交流
- 自己PR（名刺の作成）
- 大学訪問
- 人脈を広げる
- 恩師へ挨拶・学生コミュニケーション
- 感性を磨く（百聞は一見にしかず）
- 聴覚（聞く・聴く）
- 味覚
- 五感を磨く
- 触覚（手で触れさわり、体全体で時代を感じ取る）
- 視覚（見る・観る・視る）
- 嗅覚（おいしい？・役に立つかぎ分けろ・使えるか？）
- 生体験・経験を重視
- 自らの発意で、能動的に、先々のイメージを作り出すことができる。
- 本を読む
- 複数の視点で物事を考えているか
- いろいろな人に会う
- 素直に受け入れることができる自分になる
- 成功例の振り返り
- 失敗例の分析
- 過去得意だったことを思い出す。
- 集中力を生かす
- 自分の強みの分析
- 自己弱みを克服
- 苦手の克服
 - 計算問題
 - 漢字書き取り
 - 文章力アップ
 - 人脈交流を広げる
 - おこずかい帳
 - 外食時の上限値設定
- 金銭感覚を磨く
- 未知の分野に挑戦する
- 自信をつける
- ものとのとらえ方視点を考える
- 自分をよく知る
- 技術を身につける
 - HPより技術情報を発信
 - セミナー参加

会社から受ける影響

- 自分が周囲にどう映っているか？
- リーダーの姿は部下にとっての将来の姿
- 鏡の法則（自分が部下に望むことは、上司が自分に臨むこと）
- 夢の実現（システム統合）
- システム統合を実現
- 最新の技術を取得
- マネージメント・コントロール管理職経験
- プラス効果
- 失敗を恐れる
- 社長・上司の目が気になる
- マイナス効果
 - 人材の育成
 - 会社業績の低迷
 - 研修によるモチベーションの低下