



「幸せ」や「健康」になるための情報を知っても、
日々それを実行し習慣にすることに難しさを感じていませんか？



このカレンダーはココロとカラダのためになる下の3つ要素の
習慣化を楽しみながら取り組む目的で作られました。

テロメ・健康

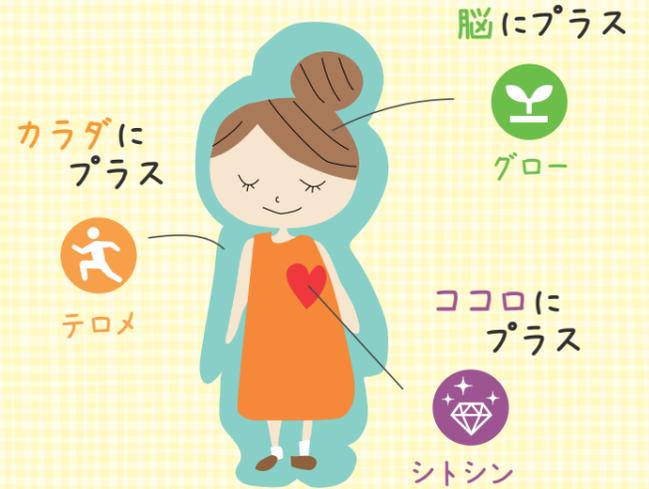
食事 運動 睡眠

グロー・学習

体験 気づき インプット

シトシン・貢献

寄付 親切 人とのつながり



3つの要素の習慣をバランスよくループさせて幸せ体質に♪

「運動、学習、貢献」を日常生活で継続することによって、ポジティブ感情が生まれ、人間関係も良好になり、幸福感が増すことが研究で証明されています。結果的にストレスが軽減して健康につながるというメリットも！このカレンダーに毎月3つの目標を記入して、日付欄にチェックをつけ「見える化」することで習慣化をサポートします。視覚は、私たち人間の情報の脳へのインプットの8割以上を占めていると言われています。まずは、目に入ったら一日に1つの要素だけでもいいので行動するように心がけてみてくださいね。

おすすめの習慣目標

テロメ
健康

- ・朝日を浴びる
- ・1時間おきに肩をぐるぐる
- ・夜だけ糖質をひかえる

グロー
学習

- ・メモをとる
- ・小さな目標をたてる
- ・無理なく続ける

シトシン
貢献

- ・献血に行く
- ・感謝リストをつくる
- ・感動しよう

オフィスで掲示での活用法

習慣化カレンダーで働く人のメンタルヘルスケアに取り組んでみませんか？
ストレスチェックの分析に応じた目標をたて、働き方改善にお役立てください。

ストレスチェックの職場分析に合わせた目標ってどんなもの？
例えば・・・



メンタルヘルスケアとは、全ての働く人が健やかに、いきいきと働けるような気配りと援助をすること、およびそのような活動が円滑に実践されるような仕組みを作り、実践することをいいます。

仕事のコントロールを改善したい

- ・ミーティングで課題について話す
- ・仕事の目標・動機を知ろう
- ・作業の見通し・位置づけを知ろう



仕事の量的負担を改善したい

- ・業務改善のアイデアに景品
- ・残業を申告チケット制にしよう
- ・ノー残業デー、プレ金を活用しよう



同僚の支援改善したい

- ・右どなりを手伝う(月毎に変えよう)
- ・相手の強み・良いところを伝えよう
- ・忙しい人に連絡などを共有しよう



上司の支援を改善したい

- ・面談をスケジュール化しよう
- ・サブリーダーにも相談できる環境に
- ・優先順位や手段を一緒に考えよう



やる気UPのpoint

- 🍀 上司から率先して目標を達成しよう！
- 🍀 達成したらチェックをつけよう！

無理なく続けるために

- 🍀 週ごとに実行する習慣を変える
- 🍀 リラックスや休暇などの目標も取り入れよう