



小栗キャップの News Letter

税理士法人オグリ 代表社員・税理士 小栗 悟

岐阜本部 〒500-8847 岐阜県岐阜市金宝町 1-3 岐阜第一生命ビル 4F

TEL : 058-264-8858 FAX : 058-264-8708

名古屋本部 〒460-0002 名古屋市中区丸の内一丁目 16-15 名古屋フコク生命ビル 6F

TEL : 052-222-1600 FAX : 052-222-1611

Email : info@otc-oguri.com <http://www.otc-oguri.com>

2019年1月29日(火)

フルエンゲージメント

“Happy”は本来の実力発揮につながり、成果が生まれ、個人も会社も成長し、いきいきと人生を楽しむことができるようになること、そのために“フルエンゲージメント”の状態を保つことが重要です。ここでは、その“フルエンゲージメント”の保ち方について少し詳しく解説させていただきます。

“フルエンゲージメント”の保ち方

“フルエンゲージメント”は“Happy”に直結しますが、そうなるためには、図示したように、

- ① エネルギーマネジメントを行う。
 - ・自分の特徴や得意技。エネルギーの状態を知り、月・週・日の時間配分で、集中してエネルギーを使うようにする。
 - ・エネルギーを日々しっかり充電しておく（例えば、早朝 30 分間、瞑想を行い、頭を空にすることで、リフレッシュする。夕刻、2～3キロのジョギングをするなど習慣的に一定の時間をリフレッシュに当てる）。
- ② なにが自分を Happy にするのか気づく。
 - ・「考える」のではなく、「感じる」習慣を持つ（うれしいことをしっかり味わう習慣を持ち、自分の感覚を研ぎ澄ます）。
 - ・一日一つ何かをやり遂げ、達成感を感じる（小さなことでも、何かをやり遂げた達成感を持つ。）

- ・ Everything is Possible : 世の中は無限に広がっており、どんなことでもできる、と感じ、自分を枠にはめず、「ワクワク」することを考える。

[フルエンゲージメント]

“Happy”は本来の実力発揮につながり、成果が生まれ、個人も会社も成長し、いきいきと人生を楽しむことができるようになる（ポジティブ心理学などで検証されている）

エネルギーマネジメント

自分の特徴やエネルギーの状態を知り、本当に大切なことにエネルギーを使う。エネルギーは日々しっかり充電しておく。

フルエンゲージメント（エネルギーに満ち、実力をフルに発揮できる状態）

「活気に満ちている」
「自信がある」状態をつくと仕事の効率や成果も大きく変わる。

“Happy”でいられるかどうかはあくまで本人次第。「何が自分を Happy にするのか、気づく」こと。「考える」のではなく「感じる」
“Everything is Possible”と感じる。



“フルエンゲージメント”から“Happy”へ！