

女性チャレンジ応援拠点だより 2021 3月

〇●コラム【春本番、まもなく新年度！】●〇

「啓蛰」もすぎ、梅は満開、桜の便りもそろそろです。昨年はお花見どころではありませんでしたが、今年は感染防止対策も進んだので、あちらこちらで開催されるでしょう。少人数で静かに花を愛でる、その方が植物にもやさしいです。これからの「新しい常態」になっていってほしいものです。

さて、この「チャレンジが実る流儀〈ケーススタディ〉」も今年度の最終月になります。昨年4月から先月2月まで次のようなケースをお伝えしてきました。

チャレンジが実り、事を成らせる要素・要因はまだありますが、それもこれも、やはりみなさん個々人の心身が共に丈夫であってこそその賜物です。丈夫な心・『精神が適切な判断、決断につながり、丈夫な身体がスムーズな実行を促します。そこで2021年3月まとめの「チャレンジが実る流儀〈ケーススタディ〉」は、

～ケース12まとめ『心身ともの丈夫マネジメント！』～

Aさんは、毎年必ず人間ドッグを受けるのは当然として、少しでも不調を感じたら、けっして先延ばしせず、必ず受診するそうです。意外とそうはできないものです。ついつい“ま、いいか”と見逃し、ひどくなってから慌てるのが常。「それでは〈健康管理〉していることにならないでしょ」とAさん。

Bさんは、「わたしには3人のメンターがいるんです」。まず1人は、体を整えてくれる行きつけのリラクゼーションサロンのオーナー、「わたし以上にわたしの体の調子をわかってきている」のだそうです。もう1人は、セミナーで出会った講師の先生、「仕事に対する考えや姿勢について正してもらっている」といいます。そしてもう1人は、長年かよっているという占いの先生。Bさんにとってはこのお三方が心身を丈夫にして前進できる絶妙のバランスとなっているようです。

チャレンジ5年目のCさんは、「いつも10%ぐらいの時間的余裕はもっておく」。仕事にあてられる時間の命一杯は仕事しない、必ず余裕をもたせておく、ということ。チャレンジをして最初の3年の間に、なにでも可でも頼まれるままに引き受けていたら、「作業に追われミスをしたり、もっといえば、頼まれたこと以上のパフォーマンスができていないことに気づいた」そうです。経済的な面は少しマイナスになっても、あせらず、仕事の質を少しずつ高めていけば、「将来にリターンがある」と思えるようになったそうで、それ自体、心が丈夫になった証のようです。

そんなこんなほんのわずかな例ですが、みなさんもご自身に合った方法をつけていただきたいものです。チャレンジして、その先は長い道のり、「こんなはずじゃなかった…」の連続と言っているほどです。日頃から心身ともに丈夫に育てて、自分の想いをカタチにしていきましょう。

ではみなさま、新年度はまた新しいテーマでお届けいたします。その間もどうぞ「女性チャレンジ応援拠点」をご利用ください。みなさんの様々な想いをしっかり聴き、チャレンジの実りへと誘います。スタッフ一同、お待ちしております。



女性チャレンジ応援拠点

場所：大阪市天王寺区上汐5-6-25 クレオ大阪中央4階
電話&ファックス：06-7659-9640
メール：women-kyoten@danjo.osaka.jp
運営：大阪市立男女共同参画センター中央館

*開室日

※日・月曜日、祝日、祝休日の翌日は休室

火	水	木	金	土
10:30 ~ 12:30	18:00 ~ 20:00	13:00 ~ 15:00	10:30 ~ 12:30	13:00 ~ 15:00

*開室時間内は自由に出入りいただけます。
お気軽にお立ち寄りください。

