

夢工房新聞



2月24日に土屋先生による勉強会をしました

★テーマは・パーソナルスペース・プライベートゾーン・

不愉快な行動についてです★

◆パーソナルスペースについて

【パーソナルスペースとは、他人が自分に近づいた時に不愉快や

ストレスを感じずにいられる、自分だけの空間のこと】

勉強会では隣の人と向かい合い、

手を伸ばしお互いの、ひじの手前あたりまでくるのが

いい距離感であると感じました。

◆プライベートゾーンについて

【プライベートゾーンは、水着で隠れる部分や口の事】

勉強会では隣同士で座る場合、相手に触れないように

太ももに手を置き、プライベートゾーンに触れない。

触れた時、「NO」やめてください」と、

自分の意志をちゃんと伝える事。

◆不愉快な行動について

【周囲に精神的苦痛やイライラを与える、自己中心的な振る舞い】

勉強会では大きな音を立ててる人の注意のし方や接し方を、

2〜3人の方に、実践してもらいました。

人との距離感の難しさ、パーソナルスペースの大切さ、

プライベートゾーンでは、嫌な事ははっきりと断る勇氣、

人への伝え方のポイントを知ることが出来、改めて大事なこと

なんだなあ、とても勉強になりました。



『リラックスタイム』（瞑想）

仕事に集中できるように、夢工房の朝礼時間に3分〜5分間
皆で『ブレインストレッチ』を始めました。

体も心もリラックスして朝礼を行うと、
気持ちも切り替えられます。

今こゝに「意識を向け雑念が減り、作業効果や向上心を

高めるために、新たな取り組みとして始めました。

※瞑想を始める前は朝礼をしてハタバタと

作業してましたが、3〜5分間目を閉じて

リラックスすると、心に余裕が出来て、作業の時

慌てず自分のペースで行うことが出来ます。H.Sの感想



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

○：夢工房の休み

△：13時まで（弁当注文はできません）