

なごみ



第220号
2020年7月1日発行
編集・発行
和束町人権啓発課
(人権ふれあいセンター内)
TEL0774-78-3488
FAX0774-78-3212

★行動力がある人！

新しい趣味につながりそうなことを見つけたものの、行動に移せずに後悔した経験はありませんか。

もちろん、ただ自分の環境を嘆いたり他者をうらやんだりするだけでは何も変わりません。

多くの方はどうすれば行動力を上げられるかわからず悩んでいるのではないでしょう。

時間やお金に余裕がなくとも、あるいは体力に自信がなくても、日頃の思考を少し変えるだけで少しずつ行動力を高めることができます。勉強・仕事ができる人や学生を楽しんでいる人の多くは、高い行動力を持っています。



す。行動力に自信がない人は、行動力がある人を見て「自分とは全然違うから、とてもあの人みたいになれない」とあきらめてしまうかもしれません。しかし、行動力がある人は必ずしも多くのお金・時間・体力に恵まれた特別な人とは限りません。行動力の有無はそうした身体的要素や環境だけでなく日頃の「ものの考え方」で大きく左右されます。

「行動力がある人」になりたい！ ⑩の共通する特徴と身につけるコツ

①積極的な人
「積極的な人」は自ら進んで何かに取り込む事ができる。

②好奇心旺盛な人
「好奇心旺盛な人」は自分が知らない物事や不思議に思った物事に幅広く興味を持ち、それらの物事を知るために様々な行動を起こします。

③向上心を持っている人
もっと多くのことが知りたい、新しいスキルを身につけて自分を高めたいという意欲を持っている人です。

④目標・目的が明確な人
具体的な目標を設定すること、今どれだけやるべきか見極めやすくなります。目的をはっきりさせることで、モチベーションもおのずと上がるでしょう。

⑤失敗を怖がらない人
何かをするときに慎重になることは大切ですが、失敗を恐れすぎると不安や恐怖ばかりが先走り、何もできなくなってしまう。

⑥気持ちの切り替えが上手な人
誰しも失敗はするものです。失敗したことを素直に受け入れ、リフレッシュし気持ちを素早く切り替えてみましょう。

⑦オープンマインド
「オープンマインド」

「開かれた心」
自分から発信するだけでなく他者の価値観・意見を柔軟に取り入れられる人の事です。

⑧思考がシンプル
物事を複雑に考えすぎずなるべくシンプルに考えることが重要です。考えすぎて頭が煮詰まりそうになったら、目の前の問題からいったん距離を置いて物事の全体像を見つめ直してみましょう。

⑨思考がポジティブ
いつも楽観的に物事をとらえ、「どんなことでもきつという方向に向かっていくだろう」と考えてみよう。

⑩選択を正解にする
よい選択肢を選ぶのではなく、よい選択肢を選んだ選択肢をよいものにすればいいのです。

大人になればなるほど安定をもとめたがり、なかなか行動に移せませんが、⑩の特徴を意識しながら日々の学業や生活に力を入れて行動力を高めましょう。

新しいことを始めるのに遅すぎるといことはありませんか！

みんなで築こう 人権のまちづくり

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、様々な情報がインターネットやSNS等で流れていますが、その中には事実と異なる情報が混ざっています。不確実な情報に惑わされ、人権侵害につながることをないように冷静な対応を心がけましょう。

新型コロナウイルスが感染者の出ている国の製品を経由して拡散することはありません。

ウイルスがものの表面で生存できる期間は、およそ数時間から数日です。周囲の気温や環境が大きく変化するような移動を経ても生き残っているということは、ほぼありません。

新型コロナウイルスが蚊により拡散することはない。

新型コロナウイルスが蚊によって広まったという事実は確認されていません。

寒さ雪では新型コロナウイルスは殺せない

外気温の変化や天候は、人間の体温には影響しないため、ウイルスが死ぬことはありません。

ペットはウイルスを拡散しますか？

当初、新型コロナウイルスはペットには感染しないと考えられていましたが、2020年3月に入って、香港でペットの犬が感染した事例が報告されています。

熱いお風呂に入っても新型コロナウイルスは防げない

熱いお風呂に入っても体温に影響はないので、ウイルスは殺せません。

新型コロナウイルスから身を守る最も効果的な方法は、「手洗い」です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。



人権問題でお困りの方

法務大臣から委託さ

れた人権擁護委員さん

が相談に応じます。相談

は無料で秘密は固く守

られますので、お気軽に

ご相談ください。

7月の相談日

■月日：7月27日(月)

■時間：午後1時30分から

4時まで

■場所：人権ふれあい

センター

また、人権啓発課（人権ふれあいセンター内）

でも人権に関わる相談

を随時行っていますの

で、お気軽にご相談くだ

さい。

お問い合わせ先

和東町人権啓発課

（人権ふれあいセンター）

TEL 78-3488

FAX 78-3212

