



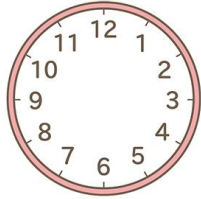
# マイルール

神谷 麻友美

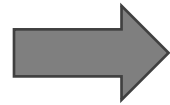
## 3つのマイルール

- ①時間厳守
- ②報連相
- ③確認（見直し）
- ④スマイルとアイコンタクト

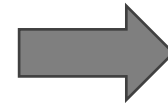
# ① 時間厳守



時間を守る



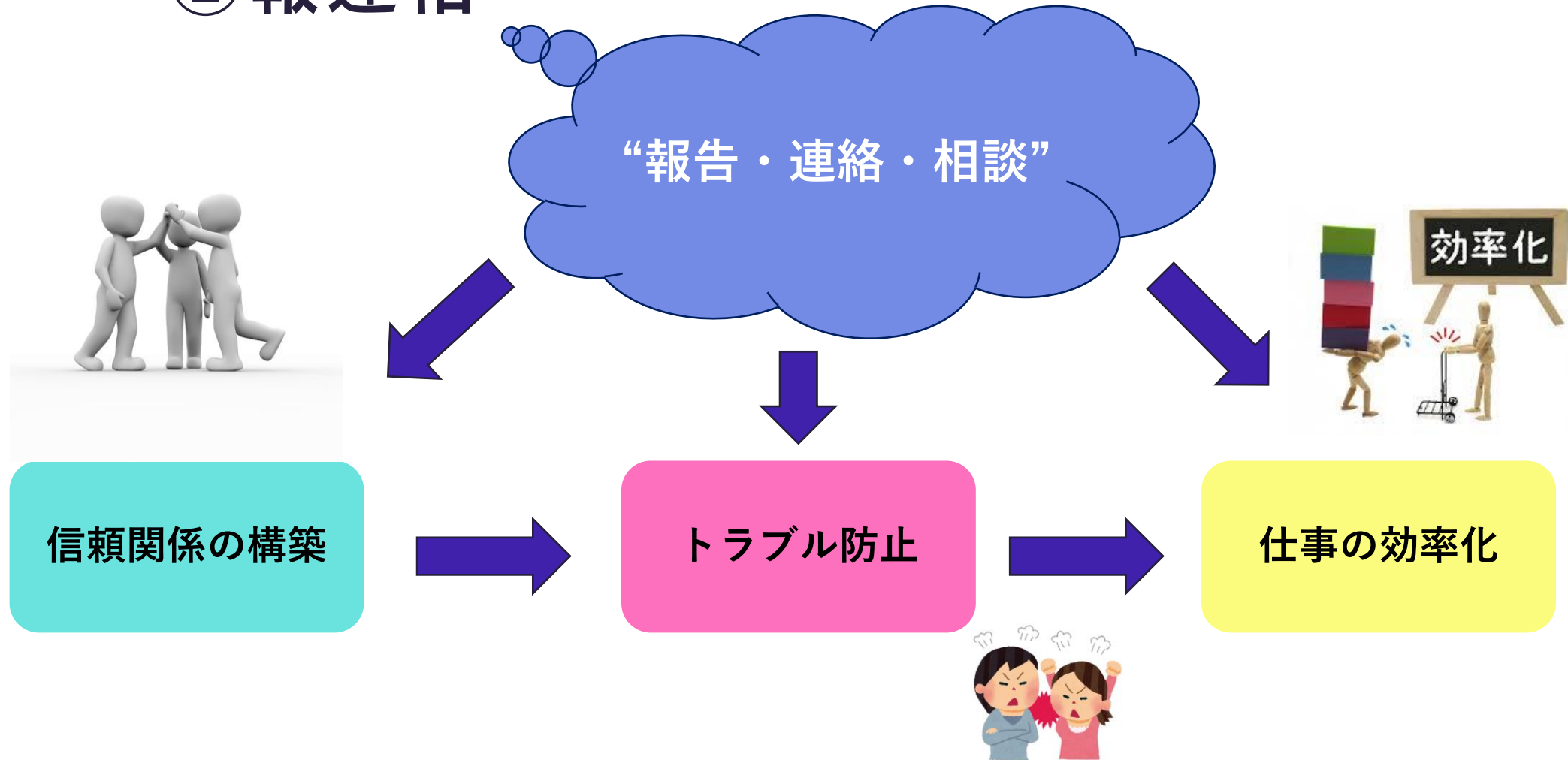
人を大切にする



信頼

- 『時間を守る』は『挨拶をする』と同じように大切。
- 時間に遅れる事は相手の時間を奪い、自分だけの問題ではなく、他人を巻き込んで迷惑をかけてしまう。
- 信頼関係の必要な仕事では小さな気持ちの緩みから大問題になってしまうこともある。

## ② 報連相



### ③確認（見直し）

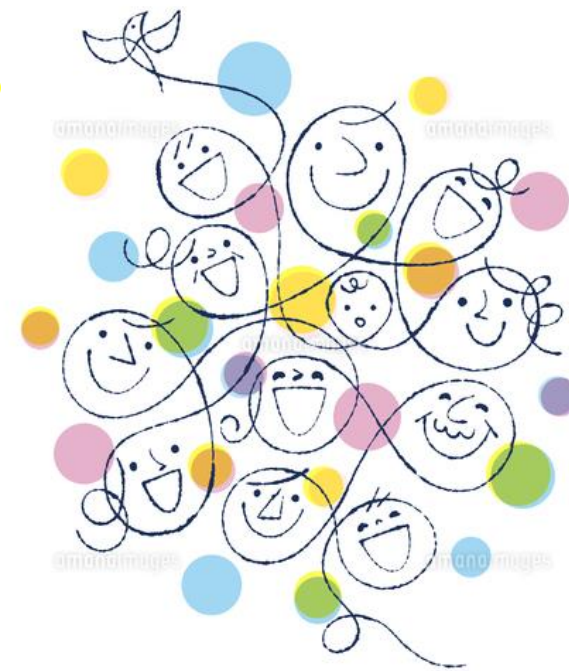
- 1.新しい事をする前
- 2.提出書類
- 3.車やバイクの運転





## ④ スマイルとアイコンタクト

笑顔は幸せ  
ホルモン

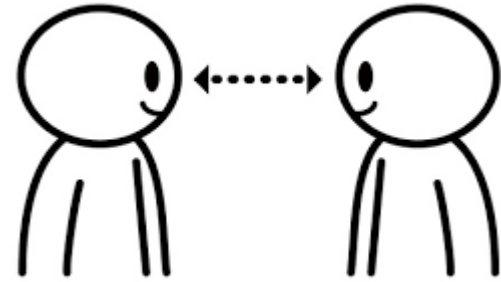


## スマイル効果



- 笑うことで睡眠の質をあげる効果が期待される。
- 口角をあげてるだけでも、免疫を高めたり、ストレスを和らげるといった、癒やしの効果がある。

# アイコンタクト効果



- 好意
- 安心感



- 認知されている
- 話を聞いている

相手に与える印象



# おわりに

- ・ 時間を守る
  - ⇒相手を大切にすること
- ・ 報連相
  - ⇒情報共有することで仕事の効率化やミス防止につながる
- ・ 確認
  - ⇒再確認をすることで、事前に自分のミスに気付くことができる
- ・ 今はマスクで口元の表情を伝えることは難しい
  - ⇒より一層、目が笑うことを意識
  - ⇒自分だけでなく周囲もハッピーに！

