

# マイルール

理学療法士  
土肥 康之

# マイルール

1, 感情のオンオフの切り替え

2, 頑張りすぎない

3, 明日やろうはバカ野郎

# 感情のオンオフの切り替え

感情のオンオフに関しては皆さんあると思いますが自分は特に重要としています。

表情・話し方などを仕事用とプライベートでしっかり切り替えるようにしています。

そうすることで仕事ではストレスの抑制につながっています。

# 頑張りすぎない(熱中しすぎない)

何事にもほどほどに心をかけています。

何かに熱中しすぎることで私生活や仕事に影響しない程度に何事も行う。

# 明日やろうはバカ野郎

明日やろうはバカ野郎とは「今やれることを先送りにすることを戒める」言葉とされています。

自分はこの言葉は好きですがよく先送りにすることがあります。  
この言葉を思い出しては先送りにしないようにしたいと思います。

# おわりに

自分の中ではルールに縛られず臨機応変に生きていきたいと思っています。

しかし仕事ではルールを決めることで円滑になることもあります。