

# マイルール

---

奥藤健介

# はじめに

---

就職して2年目の年ですが、社会人として理学療法士としてまだまだ未熟なところが多く学ぶ立場である事が多いです。

そこで今回は、自分が学ぶ上で意識している

**「素直」、「スピード」、「挑戦」**について発表します。

# 項目

—

## ①素直

1-1素直の重要性

1-2素直になるには

## ②スピード

2-1速さの重要性

2-2意識していること

## ③挑戦

## ④まとめ

# 1-1素直の重要性

---

- ・相手の意見や思考を受け入れやすい

→思考の幅が広がる

- ・対人関係が上手くいきやすい

→傾聴するため相手からの信頼を得やすい

- ・自己成長

→新たなことを取り入れるため、出来る事が増える

# 1-2素直になるには

---

- ・相手を否定しない

- ・話を最後まで聞く

- ・自分をさらけ出す

→自分を知ってもらう事で自分に適した意見をもらう

- ・自分の気持ちを大切にする

→最終決定は自分、後悔しないように、個性を失わないように

# 2-1速さの重要性

## ・スピード＝信頼

→レスポンスの速さや実行力は他者が関わる上で信頼されやすい

ex.LINEの返信が早い人 or遅い人、頼みごとに二つ返事な人 or渋る人

## ・時間は有限

→世の中定められた時間での成果が求められる

ex.給料の支払い(時給、日給、月給)、試験の制限時間

## ・隙間時間が作れる

→期間を設けられた仕事などは正確性は必要だが、早く行う事で、空き時間が作れる⇒自由な時間

## 2-2意識していること

---

- ・効率性を上げる

→すぐとりかからず、情報を整理してから順序良く行う

- ・本質を見抜く

→「なぜするか」「なにを求めているか」を把握し「やるべきこと」「やらなくていい事」を考える

→無駄を削減できる

ex.勉強で覚えるだけでなく、理解する方に力を入れる

# 3挑戦

## ・やらないで悩まずとりあえずやってみる

→与えられた事はできるだけ断らず、やりながら試行錯誤する



## ・経験に勝るものはない

→現在でいうと、訪問業務でより多くの利用者さんを経験する

→多く経験している人と同じ土俵に立つ事で気付く事が増える





# まとめ

---

・意識 → 行動(アクション) → 性格

・常に学ぶ側でいる

・挑戦者でいる

