

女性チャレンジ応援拠点だより 2018 6月

〇〇〇〇 コラム【日の長いうちに！】 〇〇〇〇〇



6月です。今年も半年が過ぎようとしていますが、みなさんそれぞれの「一年の計」の進捗具合はいかがでしょう。日常に追われながらも、時々くわれにかえる>時間をもって、年初に決意したことの経過を確認し、もしブレやズレを感じたなら、今のうちに調整しましょう。

今のうちといえば、6月は梅雨に入り、気候的にはキラキラ感のない時期ですが、一方で日は一番長くなります。活動時間も長くなり、色々アプローチするのによい季節です。そこで、先月よりスタートした『チャレンジで成長する！訓』の二つ目をお伝えします。

その2. 「日常生活に新しい習慣を取り入れて、<人生の質>を変え始める！」

チャレンジのテーマはそれぞれですが、誰かの共感や協力や協働がなければ実が結ばないのはみな同じです。人の心を動かして、その人たちと創り上げていくのがチャレンジの世界。成功へ導くのは他でもないみなさん個々人。まずは自分が動いて、自分に磨きをかけ続けることが欠かせませんが、その決め手はやはり習慣です。

習慣は、「食習慣」が象徴するように、長い時間をかけてジワジワと、良くも悪くも、身と心に響いてきます。習慣の中でも「朝型」は最良の効果を発揮します。著名な経営者に「朝型」が多いことでも十分根拠のあることで、すでに朝型の方は体験していると思いますが、朝型にすることで食生活や仕事のやり方などの習慣も見直すこととなります。朝一番の思考作業は、夕方にやるよりも、着想に新鮮味が出て作業も早く進みます。

これからのAI・人工知能時代も「創造性」、「協調性」、「非定型性・臨機応変性」は社会で活躍するための大事な能力である、と英国のオックスフォード大学等の研究結果が報告しています。いずれも『一夜にして成らず』ですから、みなさん自身の才覚に磨きをかけるような新しい習慣を生活にとり入れて、それぞれのチャレンジの未来を輝かせましょう！

〇〇〇〇 イベント情報 〇〇〇〇〇

★お気軽♪ミニサロン

いろんなテーマでミニ交流会やミニ講座を開催しています。新テーマを含め、注目のラインナップ！

- ①7月4日(水) 【食】で活動したい人サロン
- ②7月12日(木) 集客UPをめざすアナタのための"チラシ部"
- ③7月21日(土) 読んだつもりの読書会
- ④7月26日(木) 【ハンドメイド】で活動したい人サロン
- ⑤8月3日(金) 私のおすすめアプリ 情報交換会

時間：①～④10時30分～12時 ⑤のみ18時30分～20時

会場：クレオ大阪中央4階・女性チャレンジ応援拠点 定員：各女性10名程度

★LINE@やっています！ 友だち追加→検索画面から、ID「@qfw3172h」です♪

または、こちらから→



女性チャレンジ応援拠点

場所：大阪市天王寺区上汐5-6-25 クレオ大阪中央4階

電話&ファックス：06-7659-9640

メール：women-kyoten@danjo.osaka.jp

運営団体： 大阪市男女いきいき財団

※本会館（一財）大阪市男女共同参画のまち創生協議会

※開室日

※日・月曜日、祝日、祝休日の翌日は休室

火	水	木	金	土
10:30 ? 12:30	18:00 ? 20:00	13:00 ? 15:00	10:30 ? 12:30	13:00 ? 15:00

※開室時間内は自由に入退室いただけます。
お気軽にお立ち寄りください。

