

ハロー! MYげんき

げんき通信

毎月7日は「げんきの日」

2026

9月

no.6

今月は
7げんき

いい感じ。
もう一歩、
やってみよう!

小さな一歩が、
未来の笑顔に
つながる。

今年の最後に、 笑って振り返れるように。 今から、はじめよう!

あっという間に、9月。今年も、あと3分の1です。
年初に目標を立てた方も、
立てなかった方も、
ここまでを少し振り返ってみませんか。
できたこと。続けてきたこと。
気になっていたこと。これからやってみたいこと。
今年の最後に、「やってよかった!」と笑えるように。

まずは、ふりかえってみよう

- 1 今年、気になっていた
ことや、やってみたい
と思っていたことは
何ですか?



思い出す

仕事・プライベート
どちらでもOK!

- 2 今、どのくらい
進んでいますか?

- ☐ ほぼできた
☐ 半分くらいできた
☐ まだあまりできていない



ふりかえる

今の自分の現在地を
確かめてみよう。

- 3 ここまでに
できたこと・続けて
これたことは何ですか?



認める

小さなことでもOK!
自分の頑張りを
認めてあげましょう。

- 4 まだできていない
ことや、これから
整えたいことは
何ですか?



考える

今の自分にとって
大切なことを
見つめてみよう。

- 5 残りの3か月で、
何を始めたいですか?



動き出す

今できる小さな一歩を
決めてみよう。

ここに、
小さなはじめどきを。

毎日3分で、
今のげんきをセルフチェック。

ハロー! MYげんき



スマホで簡単!
いつでも、どこでも、
気軽にチェック。

ハロー! MYげんき
こころのラジオ体操

一人ひとりの“げんき”が、
職場と未来を明るくする。



株式会社 マイげんき
050-3636-0700
info@my-genki.com



ホームページ