

職場から、
日本をげんきに。♡

毎月8日は げんきの日

ひとりのげんきが、
みんなのげんきに。♡

今日は、なにげんき？

今日は
なんげんき？

6げんき
かな！

私は
7げんき！

よし！
チームで
8げんきへ！



もうむり



つらい



しんどい



いまいち



ふつう



まあまあ



いい感じ



とてもいい



8げんき とは？

今の自分の状態を、1から8までで感ずることです。
大切なのは、いつも8げんきでいることではなく、
今の自分に気づくことです。
その気づきが、こころとからだのセルフケア、
そして職場のよりよいコミュニケーションにつながります。

げんきを知る。
げんきを話す。
げんきをつくる。
それが、働く力に。

こんなシーンで「げんきの日」

① 挨拶

朝のあいさつで
「今日は、なにげんき？」



一日のはじまりに、
こころの挨拶を。

② 面談

1on1や面談で
お互いにシェア



話すことで、
気づきと安心を。

③ 会議

会議のはじめは
8げんきコミュニケーションから



今のげんきを共有し、
よりよい話し合いを。

④ 職場

げんきをデータ化し
よりよい職場づくりへ



見える化で、
組織のげんきを高める。



ハロー！

マイ
げんき



今日のげんきを記録してみよう！

1日1～5分、スマホでかんたんにセルフチェック。
こころとからだ、仕事や人とのつながりげんき見える化できます。



ハロー！MYげんき



Produced by 株式会社マイげんき