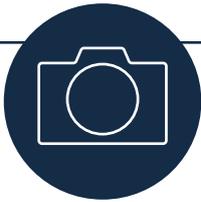


ワークスペースの大断捨離

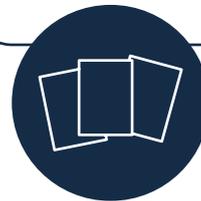


より健康的なワークスペースを作ることで、気持ちも仕事も向上します。The Four Elementsを使ってワークスペースを断捨離する方法を学びましょう。

仕事から気をそらすことなく、仕事について考え(Think)、仕事とつながる(Connect)ことができるような、健康的なワークスペースを作ってみてください。



デスクや作業台、あるいは車など、普段使っているワークスペースの「ビフォー」写真を撮ります。

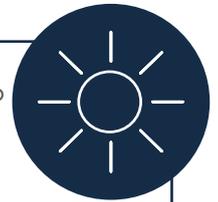


過去3週間使っていない、または今後3週間必要のない古いファイルや書類、物を取り除きます。

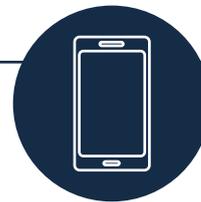
今使っていないガジェットやコードは取り除き、すぐに見つけられるように引き出しの中に整理してしまっておきます。



できるだけ自然光を取り入れるようにします。それが難しい場合は、休憩時間に頻繁に光の当たる場所に移動するようにします。



水筒と(必要であれば)ヘルシーなおやつを用意しておきます。



ワークスペースにスマホやタブレットを上向きではなく、下向きに置いて、気が散らないようにします。

「アフター」の写真を撮って、変化を記録しておきましょう。

