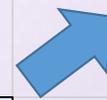


あなたのオープンウインド

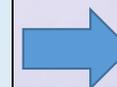
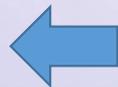
全国から集まったオープンウインドを公開します

皆さんに続きあなたのオープンウインドを作りましょう

海外に行く	美しさ	化粧		結婚	家庭をもつ	子ども3人		毎日身だしなみを整える	礼儀	信用信頼
おしゃれ	大人な女性	譲る		後輩ができる	幸せ	家を建てる		環境整備	人間関係	全てに気遣い
相手の話を最後まで聞く	色々な事を経験する	外出する時はジャージは禁止		皆への感謝の気持ちを忘れない	愛心	遊ぶときは全力で遊ぶ		時間を守る	言葉づかい	あいさつ

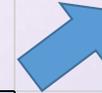


来年までに中型免許取得	タンク車の構造理解と把握	毎日の目標		大人な女性	幸せ	人間関係		尊敬する救命士	プレテスト60点以上	機関員になる
大きな声	仕事	救助資器材と友達になる		仕事	輝く女性 消防士	救命士		毎日コツコツ勉強をする	救命士	相手の気持ちを考える
積極性	感謝の気持ち	ロープレスキューの技術をもっと身につける		個性	健康	メンタル		接遇	たくさんの人とコミュニケーション	シュミレーション

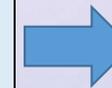


たくさんの人と交流し友達を増やす	車を汚さない	いつも元気		ゴールデンタイム	お風呂後のストレッチ	疲れた時はしっかり休む		辛い時は抱え込まず吐く	すぐ泣かない	できることに自信を持つ
近所の掃除	個性	Team Next		手洗いうがい	健康	朝昼晩バランスよく食べる		失敗は成功のもと	メンタル	笑う
自分らしさを崩さない	夢をあきらめない	子どもたちと遊ぶ		寝て1日を過ごさない	これからもソフトボールを続ける	好き嫌い食わず嫌いしない		リフレッシュする	ポジティブ思考	誰かに話す

訓練を進んで行く	できないことはできるまで行う	先輩のを見て学ぶ	本を読む	先輩から教わる	実物に触れる	顔を見て挨拶をする	笑顔	相手の話をよく聞く
指摘（助言）してもらう	スキル	時間短縮ができるようにタイム測定	研修会に参加	知識	1日1P六法を読む	良い所を見つける	人間関係	報連相を欠かさない
筋力UP	知識を取り入れて活用	本を読む	書いて覚える	現場で吸収する	楽しんで覚える	記憶力	一期一会を大切に	相槌



筋トレ	ランニング	泳力	スキル	知識	人間関係	バランスのとれた食事	体づくり	お菓子を食べすぎない
3食しっかりご飯を食べる	体力	睡眠	体力	輝く女性 消防士	健康	ストレス発散	健康	早寝早起き
競う	無理しすぎない	柔軟体操	プライベート	家庭	メンタル	笑顔	健康診断を受ける	睡眠時間



体を休める	旅行に行く	ニュースを見る	親孝行	掃除	助け合う	自信を持つ	くよくよしない	決断力を付ける
趣味を充実させる	プライベート	友人と連絡を取る	料理	家庭	貯金	余裕を持って行動する	メンタル	常に限界に追い込む
友人と遊ぶ	近所付き合いを大切にする	家事	団らん	結婚	ニュースを見る	失敗を恐れない	ポジティブに考える	泣きたいときは泣く

バランスの良い食事(3食毎日摂る)	体力づくり	睡眠(非番は7時間寝る)		趣味を持つ(プライベートの充実)	子供と遊ぶ、話す	自信を持てる分野を見つける		参考書を読む	仲間と訓練する(技術向上)	他分野の職業の人の話を聞く
部屋の掃除(週1)	健康	ストレス発散		おいしいものを毎日食べる	笑顔	同僚と話す(コミュニケーション)		個人訓練(技術向上)	スキルアップ	KYT等の図上訓練(知識の向上)
お菓子食べ過ぎない(間食300kcal以内)	飲酒量を付ける(休肝日は週2)	健診受ける(年1)		好きなテレビを見る	お風呂でリラックスする	仕事を楽しみながら行う		研修所等で専門家にノウハウを教わる	活動の振り返り(検証する)	体験の共有

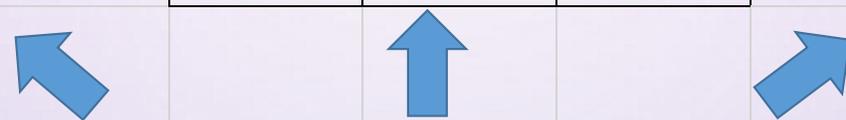


参考書を読む	その道のプロに聞く(先輩に聞く)	専門外のことにも積極的に取り組む(月1回は図書館に行く)		健康	笑顔	スキルアップ		言葉遣いに気を付ける	表情やわらかく(鏡で表情チェックを1日3回)	物を静かに置く(車両ドアの開閉)
現場で知ったことは帰署したらメモする	知識	スマホで調べない		知識	輝く女性消防士	安心感		思いやりのある行動	安心感	声のトーンに気を付ける
外部研修に年1回は参加する	プロトコル等を定期的に確認する	当番日は空き時間で新聞を見る		身だしなみ	優しさ	家庭		体を冷やさない(冷たい手で接しない)	体臭に気を付ける	大丈夫?ではなく、最近何かあった?と声をかける



頭髪	派手すぎない化粧	制服等を正しく着用する		困っている後輩を手伝う	忙しいときの話しかけがないでオーラに気を付ける	現場では子供やお年寄りに積極的に声をかけてあげる		非番日の夜、子供に絵本を読む	非番日の夜、子供と食事する	休みの日は仕事を忘れる(ONとOFFの切り替え)
靴下の穴に気を付ける	身だしなみ	こたれないようにチェックする		困っている上司も手伝う	優しさ	誰がやってもいい雑務は率先してやる		手伝ってくれる実家の両親に感謝を伝える	家庭	洗濯物をちゃんとたたむ
1日3回は鏡を見る	唇の乾燥に気を付ける	短靴等、週1回は磨く		消火活動時、粗暴にしない	緊急車両の運転に配慮する	言葉遣いに気を付ける		味噌汁だけは毎日作る	ご飯をちゃんと作る(お惣菜や冷食は週2回まで...)	たたんだ洗濯物はすぐしまう

月2冊本を読む	前例に囚われない	他職種の仲間を増やす	規程・通知を理解する	国の動向を掴む	新聞を読む	昇任意欲を常に持ち続ける	未経験の分野へチャレンジする	夢・目的を描く
俯瞰して考える	視野	他都市の仲間を増やす	英会話を身につける	知識	勉強会や研修に参加する	他職種の仲間を作る	キャリア	現場を恐れない
「無理」ではなくどうすればできるのか考える	消防団との交流	チャレンジ精神	法律を学ぶ	救命士のテキストを読む	わからないことをそのままにしない	ベテランの話を聞く	ライバルを作る	上司・先輩から話を聞く

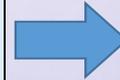
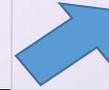


ギリギリに行動しない	スケジュールを立てる	やることリスト作り	視野	知識	キャリア	いち早く元気に挨拶	笑顔で話す	期限・約束を守る
毎月貯金5万円	余裕	イライラしない	余裕	輝く女性消防士	人間性	気づいたら即行動	人間性	姿勢を正す
ポジティブな言葉を使う	整理整頓	夢・目的を忘れない	技術	プライベート	体力	面倒くさいは厳禁	マイナスの感情を顔に出さない	清潔感のある身だしなみ



新しいことに抵抗感を持たない	PCスキルの向上	教える力をつける	年に1回は旅行	趣味を見つける	消防以外の友人を作る	毎日体幹トレーニング	運動する習慣を作る	早寝早起き
最高の電話対応	技術	礼式を常に意識	JFFWに参加する	プライベート	実家に月1回帰る	毎月1日以上の休暇	体力	適量飲酒 週2休肝日
結索を身につける	手本を見せる	基礎能力の反復訓練	夢を語る友人を作る	断捨離して家を快適にする	毎週末夢・目標を描く	適正体重の維持	質の良い睡眠6時間以上	朝食を抜かない

遅刻しない	感謝の気持ち	思いやり		笑顔	子どもと真剣に遊ぶ	家族みんなとスキンシップ		清潔感	誰とでも話をする	人の話をよく聞く
地域交流する	人間性	自分の非を認める		貯金	家庭	掃除		友人との時間を大切にする	人間関係	本を読んで会話力を高める
礼儀	ルールを守る	自分の考えをもつ	30代C	断捨離	親のことを気づかう	早寝早起		仕事以外の付き合いを大切にす	様々なことに参加する	コミュニケーション能力を高める
へそくり	生涯夢中のできることを見つける	時間をつくる		人間性	家庭	人間関係		毎日努力する	英会話	本を読む
筋力アップ	趣味	スポーツで汗を流す		趣味	輝く女性 消防士	知性		未知の分野に挑戦する	知性	旅行をして世界を知る
オシャレを楽しむ	料理上手になる	好きな音楽を聴く		健康	スキル	メンタル		ボランティア	伝統文化の学び	歴史の学び
良質な睡眠	バランスのとれた食事	笑う		チームワーク	資格	決断力をつける		人前で話す	プラス思考	過去を振り返らない
人間ドック	健康	好きなスポーツを続ける		スピード感を大切にする	スキル	自分よりも賢い人と過ごす		何かを毎日継続	メンタル	失敗を恐れない
思いを溜めない	姿勢を正す	毎日ストレッチをする		パソコン上達	様々な研修に参加する	集中力を高める		旅行	自然に触れる	日誌をつける



居心地の良い空間を作る	協力する（心配り）	笑顔で話を聞く		昇任する	仕事内容を認めてもらう	成果を上げる		無駄遣いをしない	コンビニの利用を控える	自炊する
みんなの健康に注意する	家庭（家族）	「ありがとう」をきちんと伝える		真面目に仕事に取り組む	階級	先輩上司が辞めるのをじっと待つ？		収入と支出を管理する	お金（貯金）	よく考えて物を買う
旅行に連れて行く	美味しいものは全員で食べる	残業を減らす		何か新しいことにチャレンジする	その階級に見合った自分であるか常に考える	時間の問題？		iDecoをする	株をする	たまには宝くじを買ってみる
研修会等の人脈を大切ににする	つながりを大切ににする	出会った人のエピソードを覚えておく		家庭（家族）	階級	お金（貯金）		登山に出掛ける	ソフトの仲間を大切ににする	山行計画を立てる
自分から名刺交換を積極的にする	人脈	クラブチームの先輩の話を聞く		人脈	輝く女性消防士	プライベート（趣味）		カメラの手入れをする	プライベート（趣味）	本で情報収集をする
自分から連絡を取る	積極的に外部研修へ参加する	いつチャンスが来ても良いように豊富な話題を身につけておく		健康	知識	信頼（親しみ）		山道具の手入れをする	写真集を見てリラックスする	旅行に出かける
万歩計を常に携帯する（出来れば1日1万歩を）	TVを見ながらスクワットをする	登山に出掛ける		関係法令、規程等を読む	本を読む	研修会へ参加する		自分から挨拶をする	怒りっぽい顔をしない	1日1回は部下に声をかける
風呂上がりに体重計に乗る	健康	脂っこいものを控える		市の研修制度へ登録する	知識	図書館へ行く		笑顔で接する	信頼（親しみ）	たまには冗談を言う
人間ドックに行く	野菜を必ず先に食べる	極力、エレベーターを使わない		上司・部下と話し、新しい考えを取り込む	他業種の人と人事交流を図る	TVや新聞、ニュースを見る		聞かれたら答えられるようにする（頼られる）	机の上を片付ける	困り事ほど素早く対応してやる

違う業種の人と交流してみる	話題になる様な毎日を過ごす。家から飛び出す	ON・OFFをしっかり分ける。仕事を残さない	頑張っている姿をみてもらう	本や新聞を見る・購入する	管内の地理を把握する	目を見て話しをする	返事とあいさつ必ずする	感謝を忘れない
習いごとを始めてみる	H 【キラキラ】	あいさつ・返事を必ずする	研修会へ参加する	A 【努力】	訓練を毎当務行う	愚痴をすぐに言わない	B 【人間性】	時間を守る
話題性のあるものを試してみる	時間厳守！期限を守る	愚痴を言わず（我慢）、行動で示す	昇任する（勉強する）	目標を立てる	月イチでいいからプレゼンを行う	態度を顔に出さない	嫌がることも率先して行う	誰とでも話せるように引き出しを持つ



筋肉をつける	彼氏を作って結婚する	女性としてエステ等に行き、自分磨きをする	H 【キラキラ】	A 【努力】	B 【人間性】	返事とあいさつを必ずする	笑顔で生活する	ハキハキ喋る
肌がキレイになる様に心掛ける	G 【魅力】	ダイエットする。目指せ2桁減量!!	G 【魅力】	輝く女性 消防士	C 【元気】	落ち込まないで常に前を向く	C 【元気】	毎日スポーツをする
浴衣の着付けが出来るようにする	料理をする。お弁当を作って持っていく	言葉使いを丁寧にする	F 【充実感】	E 【向上心】	D 【信頼】	家からとび出して出かける	後輩や同僚の悩みを聞いてあげる	健康に生活する

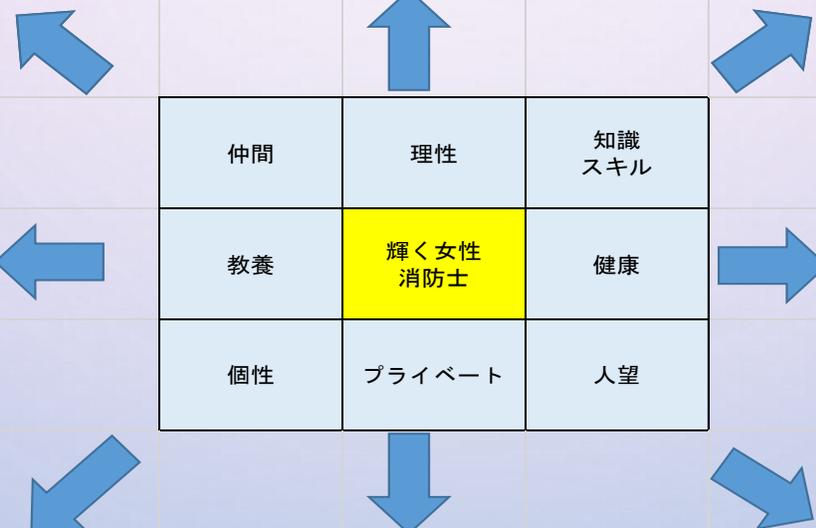


本を月イチで1冊読む	プライベートで楽しかったと思える日を毎日過ごす	頑張ったと感じたら美味しいスイーツを食べる	予定を決め、それに沿った生活をする	消防に関する本を読む・購入	消防に関する研修会へ積極的に参加する	知識を増やして任せてもらえるような人物になる	時間や期限を守る	愚痴ばかりでは無く、行動で示す・みせる
映画を月イチで観る	F 【充実感】	月イチでいいので友人・親と会う	自分からプレゼンを行ってみる	E 【向上心】	自分から訓練がしたいと提案し、実施する	職場内の職員と当務中1回は会話をする	D 【信頼】	目を見て話しをする
趣味をみつけて楽しむ	お金を貯める	彼氏を作る	上司、先輩、後輩に質問等して技術を身に付ける	勉強をする。出来れば1日2時間する！	管内の地理調査へでかける	運転技術に磨きをかける	出来ること、出来ないことをハッキリさせ、出来ないことは出来るようにする	あいさつ・返事を必ずする

笑顔で過ごす	素直に謝る	ありがとうの気持ちを伝える
依存はしない	仲間	できることを必要な時にしてあげる
正直な付き合いをする	大好きな気持ちを伝える	自己欲を優先しない

感情を上手にコントロール	落ち着く	心を穏やかに
自分を常に俯瞰する	理性	常に冷静
欲求のままに生きない	時には妥協する	社会的スタンダードを守る

他消防の人と連絡をマメに	自己研鑽	研修への積極参加
検査基準書全頁読破	知識スキル	一日一設備
法令通達ファイル整理	建築消防advice前頁読破	一日一救急



お礼を忘れない	自分から挨拶	書道を習う
礼儀・マナー本を読む	教養	英会話を習う
エッセイを読む	朝のNewsはNHK	新聞を読む

仲間	理性	知識スキル
教養	輝く女性 消防士	健康
個性	プライベート	人望

布団で寝る!	毎日腹筋30回×3	1日2食はサラダを食べる
意識して魚を食べる	健康	週末は自炊
毎朝スクワット10回×3	休肝日絶対!	仕事帰りにコンビニに寄らない

好きだと思ったらとことん極める	人を妬まない嫉妬しない	好きな服を着る
好きな香りを纏う	個性	陰口は聞こえない耳になる
他人の目は過剰に意識しない	好きな事は我慢しない	自分を愛する

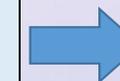
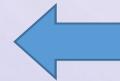
本は好きなだけ買ってよし!	旅に出る	週末は自転車に乗る
いつ人が来てもOKな家をkeepする	プライベート	LIVE DVDは買ってよし!
酒は飲んでも飲まれないこと!	恋をする!	好きな車を買う

謙虚で素直に	人に優しく	時には人に厳しく
見栄を張らない	人望	自分に厳しく
嘘をつかない	自分を律する	悪口を言わない

低姿勢でいる	少しオーバーに反応する	優しくTEL対応	人と話す	落ち込まない	自信あるふりをする	心を落ち着かせる時間作る	無意識の時間減らす	プライベート優先
人に話をさせるようにする	人当たり	1日一回以上笑顔	先を見る	メンタル	顔色伺わない	仕事の目標書き出す	両立	家族第一
人の話に相づちをうつ	謙虚でいる	感情のままに行動しない	毎日目標確認	毎日日誌	気にしない	プライベートの予定立てる	残業しない	掃除最低週2回



風呂につかる	7時間以上寝る	水を朝一で飲む	人当たり	メンタル	両立	歩き方毎日意識	挨拶毎日意識	笑顔1日1回
ストレッチを毎日する	健康	テレビ体操を行う	健康	輝く女性 消防士	明るさ	表情毎日意識	明るさ	ハキハキ毎日意識
薬物食べる	お菓子控える	チャリ通	スキル	伝える	憧れ	良い姿勢毎日意識	明るい人毎日演じる	目の輝き毎日意識



PCのファイルを整理する	1ヶ月に一回以上、上司に提案する	1年以内に予防関連の法を読む	未来の話を1年以内に誰かに話す	未来の話を1ヶ月以内にノートに書く	普段はゆっくり話す	常に靴をぴかぴかにする	挨拶毎日意識	人と話すとき目を輝かせる
考えがまとまってから話をする	スキル	仕事でチェックする内容をもっと読み込む	話をするときは表情を意識する	伝える	話をするときは人の目を見る	人の話を良く聴く	憧れ	人と会うとき素敵な服を着る
話をするときは結論から言う	スムーズに仕事をするために机を2ヶ月以内に片付ける	仕事の流れを把握する	伝えるための資料を最低1つ今年中につくる	話をするときは先に結論を言う	話をするときは具体例を入れる	グチを言わない	落ち着いて人と話す	スキンケア毎日意識



自分で考える力を養う	あえて人と同じことをする	鷹の目で見える	危険物経験者に呼びかけて古い通知から全部集めて検索できるシステムを構築する	始業前15分は六法に書き込む時間にする	恥を捨て聞く	ほっぺは赤く	笑顔を絶やさない	身なりを整える
人に対して丁寧にする	人と違うことをする	本当に自分が思うことをする	担当以外にも興味を広げる	知識	資格を取る	礼儀、挨拶は元気にする	愛きょう	ギャップを見せる
みんながやっていることを把握する	弱者を見捨てない	足りないことを探す	ファイルに項目ごと綴じる	ノートをつける	経験を重ねるタイミングを逃さない	失敗は認めて繰り返さない	賢く、柔らかく反論する。データを使う	親しみをこめる



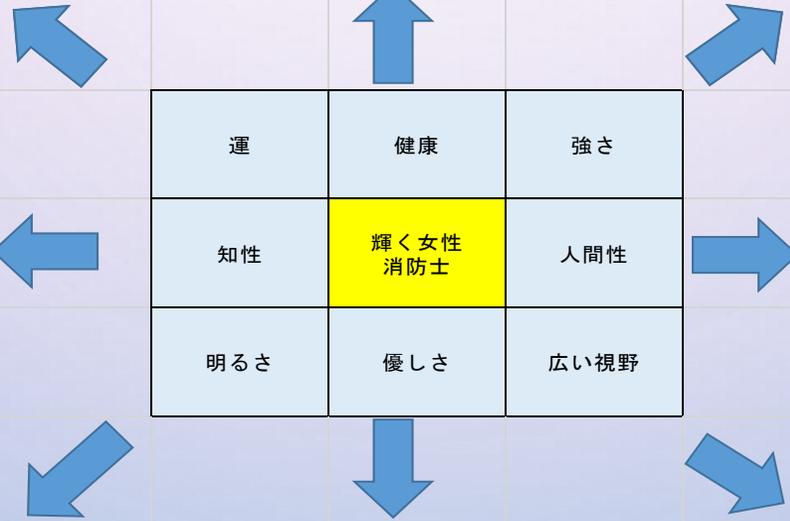
まわりを見る	新聞を読み社会がどう見ているかを身につける	先輩から勧められた本を読む	人と違うことをする	知識	愛きょう	連絡を取りあい感謝メールを送る	相手の背景（プライベート）にも配慮	相手の気持ちを感じる
選択肢を多く持つ	判断力	理解できるだけの知識を蓄える	判断力	輝く女性消防士	つながり	呼び方をフランクにする	つながり	相手の話をよく聞く
勇気を持つ	より多くの経験を積む	ノートに書き出す	感謝	趣味	考える力	多くの機会に参加する	違いを認める	共感する



注意されるごとに「ありがとうございます」といふ	お礼に乾燥を一言添える	お礼の品には手書きのメッセージを添える	家族を巻き込む	音楽を聴く	月2回は楽器を吹く	5分止まって考える	疑問をもつ	問題はなにかを見つける
保育園の先生にどれだけ助けられているか伝える	感謝	旦那に朝ちゃんとおはようとお礼を言う	練習参加ごと「ありがとう」を旦那に言う	趣味	この夏は中学部に行って一緒に練習する	人から意見をもらう	考える力	よく聴く
今あるのは周りの人のおかげ、と朝唱える	親に週1回連絡する	子供を1日2階抱きしめる		体づくり、インナーマッスル、姿勢を正す	毎日プレストレーニングする	選択肢を増やす	ノートに書きだす	何をすべきか何ができるか考える

喜怒哀楽を感じる	愛情を持って接する	毎日、笑う		美の共有を心掛ける	掃除をする	毎日、美しいと感じることを探す		愛情を持って接する	睡眠時間をしっかり取る	階段を使う
挨拶をする	優しさ	物事ははっきり言う		ストレスを貯めない	美	断捨離		暴飲暴食をしない	健康	栄養管理
人に頼る、頼られるようにする	自分と向き合う	感謝を忘れない		健康管理	美味しいものを食べる	毎日、笑う		会話を楽しむ	ストレスを貯めない	楽しいことを1日1個見つける
			←		↑		→			
感情と向き合う時間を作る	喜怒哀楽を感じる	相談		優しさ	美	健康		人の趣味を聞く	ジムに行く	毎月1回旅行に行く
何も考えない時間を作る	メンタル	姿勢を正す	←	メンタル	輝く女性消防士	趣味	→	音楽を楽しむ	趣味	新しい趣味を見つめる
周囲の人に頼る	身体を鍛える	何もしない時間を作る		楽	キャリアアップ	食		1日1回猫と散歩	土、植物に触れる	毎月1回温泉に行く
			↙		↓		↘			
楽しい事を人と共有する	毎日、笑う	感謝を忘れない		会話を楽しむ	人脈づくり	身体づくり		材料(野菜など)、料理を作る	毎日、美味しいものを食べる	栄養管理
感動を忘れない	楽	美味しいものを食べる		相手の長所を発見して自分でも実践	キャリアアップ	研修を受ける		会食を行い楽しい時間を過ごす	食	残さず食べる
健康管理	1日1個ラクをする	1日1個楽しいものを見つめる		先輩、後輩と話をする	本、新聞を読む	人前で話す		笑顔を絶やさない	感謝を忘れない	食の美を感じる

掃除3日に1回	みんなが嫌がることを進んでやる	エコへの心がける	ベジファースト	自然に触れる	休肝日をつくる	組織全体を考える	階段を選ぶ	筋トレする毎日少しでも
元気なあいさつ（先に！）	運	WWF、Unicefへの支援	姿勢を正す	健康	階段を選ぶ	無駄遣いをやめる	強さ	本を読む（理論武装）
ありがとうを伝える	家の周りをきれいにする	嬉しかったことを毎日記録	毎日歩く	夏もお風呂につかる	美味しく食べる（どんなに美味しいものも）	仕事への問題意識を持つ	市民ファーストの徹底	意見を言う勇氣を持つ



本を読む（切らさない）	美術館・博物館に行く（年1回以上）	新聞をしっかりと読む	運	健康	強さ	いらないものを捨て、物をためない	相手の話を聴く	映画を見る（月1本）
資格取得（年に1つ）	知性	図鑑に親しむ	知性	輝く女性消防士	人間性	相手のよいところを見つける	人間性	悪口を言わない
マナーを身につける	必要なものを最小限だけ	鳥や虫を愛する	明るさ	優しさ	広い視野	不満を顔に出さない	働けることを喜ぶ	前向きに考える

嫌な時も笑顔	先にあいさつ	相手を楽しくさせる	お店の人のサービスに感謝を伝える	まず、ありがとう	部下への優しい声掛け	まず、やってみる	ゆっくり新聞を読む（政治欄も）	いろいろな職種の人と交流
清潔にする	明るさ	相手のよいところを褒める	子どもへの声掛け	優しさ	困っている人の手助け	旅に出る	広い視野	いろいろな世代の人と交流
プラスに考える	元気に仕事に行く	人生を楽しむ	母親へハガキを出す	飼い猫の一生を大切に	夫を褒める	いろいろな分野の本を読む	誘われたら出かける	勉強する

後輩の話をきく機会をつくる	新たな業務に挑戦する	いろんな業務の話を聞く		人の話をよく聞く	旬の消防情報を調べる	朝新聞を読む		0時には寝る	週2 ジョギング	毎日簡単ストレッチ
先輩の話を聞き吸収する	キャリアアップ	消防関係の飲み会はなるべく参加		月に1冊本を読む	知識	ニュースを見る		3食食べる	健康	乳酸菌を毎日とる
消防以外のいろんな職種の話聞く	市民目線で対応	ルーチンより効率的で効果的な仕事を		雑学も身に付ける	通知を読み込む	いろんなことに興味をもつ		40代サプリは欠かさず飲む	仕事でも1時間に1度は立ちあがる	21時半以降食べない



体力を維持させるためのトレーニング	安全登山の勉強をする	登ったことのない山に登る		キャリアアップ	知識	健康		朝は笑顔で挨拶	夜は笑顔でおかえり	忙しくても話を聞く
マラソンサブ4目指す	趣味	美しい景色を撮る		趣味	輝く女性消防士	家族		朝ごはんは栄養を考える	家族	マイナス思考の時は励ます
週2回のジョギング	大会にもっと参加	平尾台トレラン来年も参加		人間関係	美	メンタル		イラっとしても立て直して返事	頼まれたらなるべく聞いてあげる	実家に月二回は行く



上司とよく話をする	1日1回部下をほめる	笑顔で挨拶		睡眠最低時間 6	洗顔はちゃんと泡立てて	姿勢に気を付ける 猫背厳禁		1人でも笑う	後ろ向きの際は、気分転換を図る	本を読む
簡単なことでもお礼を言う	人間関係	人の話を聞く		鏡をみて身だしなみ	美	月に1回美容院		とにかく外へ出る	メンタル	一日簡単メモを書く
前向きに捉える	他人の言動で悪口陰口を言わない	劳いの言葉を忘れない		頭皮をマッサージ	毎日掃除	1人でいても笑顔		誰かと話す	きれいな景色を見る	先の楽しみを作る

家族揃ってショッピング	手づくり料理	笑顔で挨拶		8時間睡眠	規則正しい食事	朝晩ストレッチ		ママさんバレー	ショッピング	山登り
年に1度は家族サービス	家庭	週に1度は家族揃って食事		いつも笑顔	健康	ゆったりお風呂		スイーツを食べる	趣味	ガーデニング & 野菜づくり
喧嘩をしてもすぐ仲直り	家族ラインでコミュニケーション	カレンダーで家族の予定を情報共有		気分転換(ショッピング)	プラセンタ	リンパマッサージ		テレビ観賞	歌舞伎	子供と食事づくり
			←		↑		→			
常識ある行動	慕われる存在	頼りにされる		家庭	健康	趣味		食事会参加	メール・ラインで交流	JFFWに参加
勇気ある行動	人間力	適切な判断力	←	人間力	輝く女性消防士	人間関係	→	イベント等への参加	人間関係	笑顔で挨拶
面白さ	人を引き付ける	リーダーシップ		心	キャリアアップ	清潔		拍手を送る	声かけ心がけ	プチおかしなプレゼント
			↙		↓		↘			
いつも笑顔	見の周りをキレイに	玄関・水回りの清掃		研修会受講	ノウハウ本を読む	調整力		美容院	お口ケア	制服のアイロンがけ
相手を思いやる	心	楽しいことを見つけて実践		地域交流	キャリアアップ	資格取得		歯のメンテナンス	清潔	顔そり
自分をいたわる	怒らない	アロマ		コミュニケーション力	育成力	伝達力		爪磨き	こまめな着替え	消臭

趣味の庭いじり	趣味のお菓子作り	思いやりを持つ	健康的に痩せる	栄養学を学ぶ	品を持つ	何事にも協力する	ことば使いを大切にする	ポジティブ思考
子供の応援	家庭	家族での会話を する	本を読む	自分を磨く	信頼される自分 になる	物を大切にする	誠実	品を持つ
寛大な心を持つ	きれいに片づける	家事の分担	何事にも挑戦する	趣味を上達させる	ことばを選ぶ	諦めずにこつこつ続ける	身だしなみに気を付ける	一呼吸置く



毎日犬と散歩する	栄養学を学ぶ	美味しものを食べる	家庭	自分を磨く	誠実	各種勉強会の実施	資格の取得	講習研修会への参加
体を休める	健康	ストレスをためない	健康	輝く女性 消防士	知識の向上	趣味の知識向上	知識の向上	本を読む
体重5kg減らす	年に1度は旅行する	定期的にドックを受ける	体づくり	人間性	情報を収集・発信する	語彙力を身に着ける	栄養学を学ぶ	英会話を学ぶ



けがをしないようにする	マラソン大会に出る	週に2回ジムに通う	積極的に人とかわかる	他の人の意見を聞く	消防以外の居場所も大切にする	他の職業の仲間を作る	勇気をもらう	同じ悩みを相談する
美味しいものを物を食べる	体づくり	お酒を減らす	感謝の気持ちを大切に	人間性	消防以外の居場所も大切にする	積極的に人とかわかる	情報を収集・発信する	人脈を作る
週2日歩き・自転車通勤する	消防士らしい筋肉をつける	日常に階段を使う	信頼される人になる	協調性を大切にする	他人と比べない	外部に出る	仲間を作る	話を聞く



栄養管理	健康診断を受ける	歩く	家族との時間を大切にする	親の健康を気にかける	断捨離	自分は何にができるかを考える	人脈づくり	身体づくり
暴飲暴食をしない	健康	早寝早起き	貯金する	家庭	家族と会話する	現場に行く	キャリアアップ	研修を受ける
階段を使う	週1回ヨガに行く	お風呂につかる	掃除する	家計簿をつける	早く家に帰る	人前で話す	地域の人々と関係を築く	何事にも挑戦する
親戚付き合いを大切にする	職場の同僚・部下と話す	感謝する	健康	家庭	キャリアアップ	新聞を読む	いろいろなジャンルの本を読む	いろいろな人の話を聞く
他人と比べない	人間関係	友達、仲間との時間を大切にする	人間関係	輝く女性 消防士	知性	歴史を知る	知性	字を書く
出会いを大切にする	誘いを断る	苦手な人と話す	メンタル	勇気	誠実	映画を見る	語彙を増やす	単位を取る
笑う	旅行に行く	早寝早起き	失敗を恐れない	決断する	くよくよしない	交通ルールを守る	お酒を飲みすぎない	イライラしない
悩みを相談する	メンタル	花を飾る	なんとかかなると思うようにする	勇気	はっきり話す	言葉を選ぶ	誠実	身だしなみ
姿勢を正す	休みを取る	何もしない時間をつくる	自分の意見を持つ	味方がいると信じる	嫌なことは忘れる	席を譲る	元気よく挨拶する	人に優しく

