



5月は新生活を始めるタイミングまた気温差による自律神経の乱れなどからストレスを抱え心身の不調が起きやすい時期となります。そのため今月は簡単なメンタルケアについてのポイントを少しご紹介します。

仕事をするうえでストレスを感じる時は人さまごまだと思います。クレームを言われたとき、急な予定の変更、人手不足を感じたときなどなど。もしクレームを言われたときは、その場に長居せず一度その場を離れる事が大事、またストレスになっていることなどを誰かと5分程度話をして共有することも有効です。

仕事が終わったら着替えをしたり、音楽を聴いたりするタイミングで仕事のオン・オフのスイッチを切り替える習慣づけも大事なことです。職場でも相談しやすい環境づくりや一人で抱えないための声掛けなどをみんなが意識することがとても重要です。人は嫌なことばかり考える習慣がありますが、一日の最後に「うまくいったこと」「感謝されたこと」などを思い出し小さな成功体験を積み重ね、やりがいの再確認をしてみてください。会社は皆さんの健康あって成り立つ場所です。些細なことでも一人で抱え込まず、まずは誰かに話してみてくださいね。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

代表取締役 佐藤 高広



5月全体会議 テーマ「待遇・マナー」

日 時: 5月20日(水)

1部…16:00~17:00

2部…17:30~18:30

場 所: 高根台公民館第一集会所

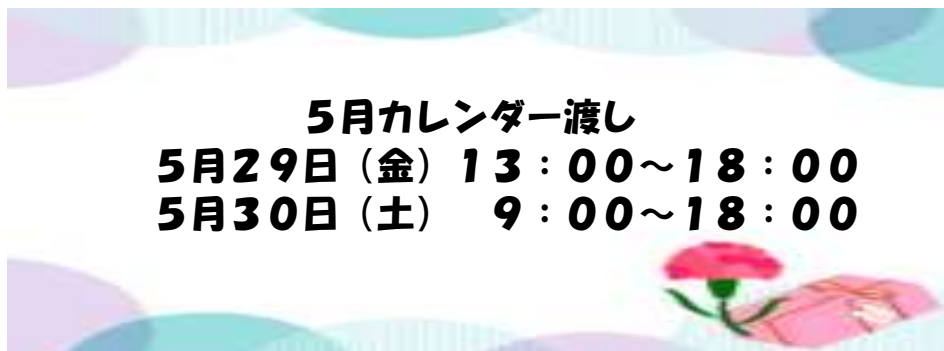
持ち物: 筆記用具、四つのお約束



5月カレンダー渡し

5月29日(金) 13:00~18:00

5月30日(土) 9:00~18:00



だいぶ暑くなってきましたのでこまめな水分補給と体調管理をお願いします