



障碍社通信

ストレスとうまく付き合いたい

ストレス社会と言われる昨今ですが、皆さんはストレスとうまく付き合えていますか。

以前、誰かに言われた言葉が、今でも記憶に残っています。「水の入ったコップを持つことができても、ずっとは持ってられない。」要は、短時間ならへっちゃらなストレスでも長時間持ち続けるととてつもなくつらくなってしまふから、つらくなったらコップを置こうね！ということで、ストレスを感じる事が悪いのではなく、持ち続けるとつらくなってしまふ。ということのようです。

また、ストレスはネガティブなことで感じるイメージがありますが、楽しいことや、うれしいことでも感じる場合があるようなので、ストレスとはうまく付き合っていく必要がありますね！

ストレスをため込まないようにするには、規則正しい生活（適切な食事、運動、睡眠）が重要なのと、自分に合ったストレス解消法を見つけることが大事なようです！

当社で行っている全体研修のメンタルヘルス研修やアンガーマネージメント研修では自己診断を受けられ、普段気づかない自分を知ることができるかも知れません。開催の際は是非ご参加ください。

下記サイトから無料のアンガーマネージメント診断ができますので興味のある方は診断してみてくださいはいかがでしょうか！

<https://www.angermanagement.co.jp/about>



相談窓口のご案内です

障害社では相談窓口を設置しています。直接、所長や担当者に繋がります。お困りの事がございましたら、下記 URL から相談内容をご確認の上、担当者へお問い合わせください。

相談窓口 <https://shogaisha.co.jp/staff/#consultation>

Facebook、Instagram のご紹介です。

当事者スタッフが重度訪問介護を利用した日常生活、趣味や好きな物などのプライベート画像を投稿しています。是非、ご覧になりフォローとシェアをお願い致します。下記の QR コードを読み取りご覧ください。



求職台帳をご活用ください

勤務を増やしたい方には求職台帳への登録をお願いいたします。希望する勤務の曜日と時間帯を登録していただき、条件の合うユーザーにご紹介いたします。登録をする事で二次面接に繋がりますので、ぜひご活用ください。登録してくださった方には人事課求人採用係から、勤務希望に変更がないか定期的にご連絡いたします。

働き方に関する悩みごともお気軽にご相談ください。下記のお問い合わせ先にご連絡をください。担当者からご連絡をいたします。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

お問合せ先（求職台帳管理と働き方に関するご相談）

求人採用係 西脇 nishiwaki@shogaisha.co.jp

高橋 takahashi@shogaisha.co.jp

江良 era@shogaisha.co.jp