



エイジェックグループの皆様、こんにちは、「こころの安心 相談窓口」です。
新入社員の皆様、ご入社おめでとうございます。グループの一員として、共に働けることを嬉しく思います。
これから一緒に頑張りましょう！宜しくお願い致します。

今月号は【こころの安心 相談窓口とは】、【ストレス解消・発散の基本行動】についてお伝えします。

「こころの安心 相談窓口」とは??

新社会人として働く中、引っ越し、一人暮らし、先輩社員や上司との人間関係、お客様への対応、ビジネスマナーなど、初めて経験することが多数あるかと思います。**新しい環境や初めてのことは、大きなストレスの原因になります。**イライラ、もやもやすること、いつもなら気にならないことも緊張や疲労からうまく解消できない時があるかもしれません。周囲や上司に相談できればいいのですが、難しい時もあると思います。

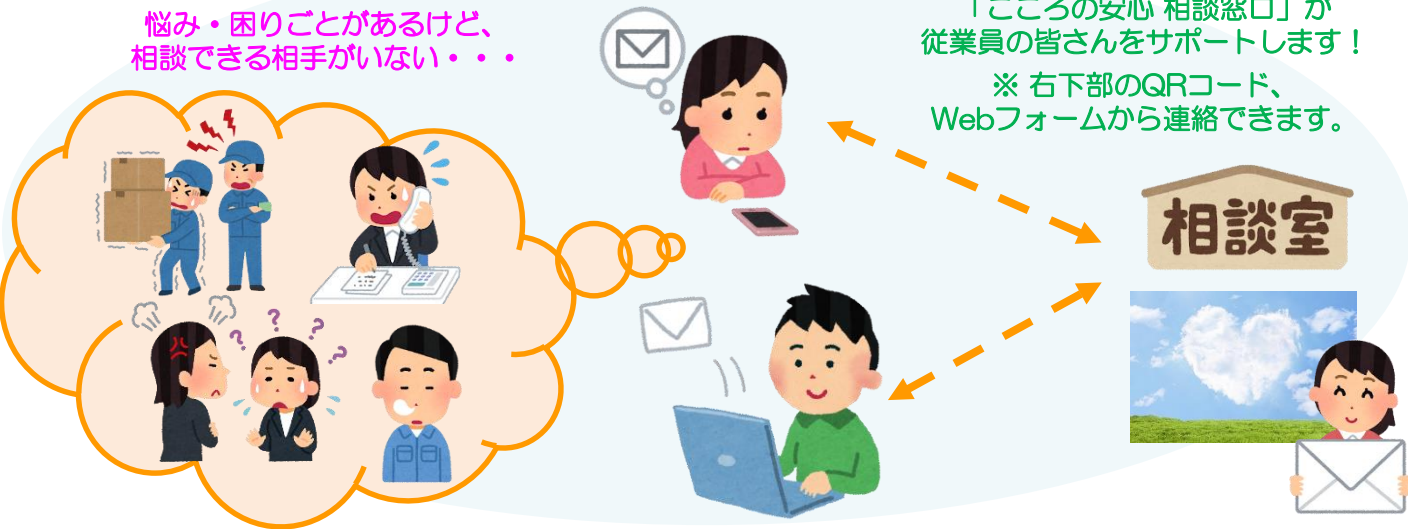
エイジェックグループでは、従業員の皆様が安心して就業を続けられるように、メンタルヘルス専用の相談窓口として「こころの安心 相談窓口」を設置しています。いつでも相談できるようWebフォームがあり、メールによる相談対応をしながら、皆様の困りごとや悩みごとについて不安を和らげるお手伝いをします。

エイジェックグループ【こころの安心 相談窓口】

悩み・困りごとがあるけど、
相談できる相手がいない・・・

「こころの安心 相談窓口」が
従業員の皆さんをサポートします！

※ 右下のQRコード、
Webフォームから連絡できます。



ストレス発散・解消の基本は「3つのR」

多かれ少なかれ、誰でもストレスを感じます。メンタルヘルス対策の基本は「早期発見・早期対処」です。
ストレス発散・解消するための基本行動「3つのR」をお伝えします。

レスト (Rest)

疲れがたまる前に、
意識的に休憩・休息
をとりましょう！
1時間に1回くらい
背伸びをする、屈伸
するのも良いですね。

レクリエーション (Recreation)

ストレスを発散でき
る趣味を持つこと。
何か好きなことに集
中して打ち込み、ス
トレスを意識から外
しましょう！

リラクゼーション (Relaxation)

呼吸を落ち着かせたり、
筋肉の緊張を解いたり、
リラクゼーション。
お風呂にゆっくりつか
る、ストレッチ等は簡
単にできます！

出典：ALL About 行動でストレスを減らす…ストレス発散・解消法

「こころの体温計」

気になることがあるときは、
心の健康状態を確認してみましょう。
睡眠の状態もチェックできます。

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ
金魚などの絵になって表示されます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

