



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。社会人生活がスタートして、期待と不安があると思います。
相談窓口は従業員が安心して就業できるように、メンタルヘルスに関するお役立ち情報を発信しています。
今月号は、【こころの安心 相談窓口】【ストレスと上手に付き合う方法】についてお伝えします。

エイジェックグループ 「こころの安心 相談窓口」

社会人として働き始めると、今までの生活が大きく変化して、初めて経験することが多数あると思います。
新しい環境や初めての経験は、大きなストレスの原因になります。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。いつもよりイライラしたり、落込んでしまうことがあるかもしれません。同僚や上司、家族、友人に相談できれば良いのですが、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、メールによる連絡対応をしながら、困り事や悩み事などに対して不安を和らげるサポートをします。

【こころの安心 相談窓口】

悩み事、困り事があるけど、
相談できる相手がない・・・



「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！

※ 右下部のQRコード、
Webフォームから連絡できます。



ストレスと上手に付き合うためには？

新しい環境になったり、慣れないことを行ったりすると、人はストレスを感じます。残念ながら、ストレスを全く感じずに生活することはできません。**大事なことは、ストレスを溜め込まないように、上手に付き合っていくことです。自分で自分のケアをする、「セルフケア」を意識しましょう。**早期発見、早期解消がポイントです。今回、ストレス解消に役立つ2つの「リラクゼーション」をご紹介します。

おすすめリラクゼーション① 腹式呼吸

準備：両手を重ねておなかの前にあてる

- ・約5拍数えるイメージで呼吸を吸う
- ・約10拍数えるイメージで呼吸を吐く
- ・おなか膨らむように吸う
- ・おなかの膨らみがもとに戻るように吐く



おすすめリラクゼーション② ストレッチ

- ・はすみをつけずにゆっくり伸ばす
- ・痛みを感じるところまで伸ばさない
- ・10～30秒間伸ばし続ける
- ・交互に2回ずつ行う
- ・呼吸は止めずに自然に行う
- ・伸ばしている部位に意識をむける
- ・笑顔で行う



出典：厚生労働省ポータルサイト こころの耳「ストレスと上手につきあおう リラクゼーションのすすめ」

「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

