

～ ストレスと向き合う ～

世界中の国の方と比べると日本人はストレスを多く抱えていると言われて
います。全員ではないと思いますが私
たち職員も多少なりともストレスを持っていると思います。

その少しのストレスが溜まって行くと、どんどん膨れ上がり病気をわ
ずらったり、仕事にも集中できず利用者の皆さんの支援にも迷惑をかけ
るおそれがでてきます。私たち職員も自分のストレスがどの程度のもの
なのか自身で把握し向き合うことが大切なことだと感じています。

『私のストレス解消法』の紹介は、職員にメンタルヘルス活動を
推進している衛生委員会の取組の一つです。シリーズ化し、職員一人ひ
とりのストレス解消法をパネル化し廊下へ掲示してあります。映画や音
楽、運動や飲み物、温泉巡り等それぞれの職員自身の解消法がありとて
も興味深く、現在は第10弾まで紹介してあり好評です。

職員には年に2度のストレスチェックに合わせ、溜まったり、解消し
たりする自分自身のストレスとは上手く付き合っていて欲しいです。

『天草の温泉巡り』～日帰り温泉ランキング

- 1位：ペルラの湯船（天草市：ホテルアレグリアガーデンズ天草）
- 2位：大洞窟の宿 湯楽亭（上天草市大矢野町）
- 3位：さざ波の湯（天草市有明町）
- 4位：二股炭酸カルシューム温泉ユメール（天草市五和町二江通祠）
- 5位：ホテル松泉閣 ろまん館（上天草市松島町合津）
- 6位：湯本の荘 夢ほたる（天草市天草町下田北）
- 7位：望洋閣（天草市天草町下田北）

