

第7号

2024年
06月15日

あったらいいな？

ぐうたら感謝の日

営業本部 法人営業チーム
入江 陽介

ストレスの多い現代社会ではセルフケアの知識が必要不可欠。自分に合った仕事の仕方、自分に合った休み方。梅雨の始まりに加え、祝日のない6月は何かとバランスを崩しがちになることもあるでしょう。

漫画「ドラえもん」に、こんなエピソードがあります。のび太はある日、6月に国民の祝日がないことを嘆いていました。そこでドラえもんが、祝日を自由に作ることができるひみつ道具「日本標準カレンダー」を取り出し、のび太は日本中の誰もが働いてはいけな「ぐうたら感謝の日」を設定しました。彼なりに良かれと思って設定したのですが、誰も働いてはいけないというルールのため、食事すら出でこない状況になってしまいました。空腹に耐えかねたのび太が祝日を急遽取り消し、日本中が大混乱！というオチです。

「ぐうたら感謝の日」は極端かもしれませんが、のび太の作中の名言、「一生けんめいのんびりしよう」という言葉のように、憂鬱な毎日を前向きに過ごすためにも、自然の流れに身を任せ、ほっと一息つくことも大切ではないでしょうか。

意外と難しい
働くと休むのメリハリ

梅雨のち晴れ

EAP・ハラスメントチーム
チーム長
鈴木 里枝

梅雨が続くと「いつ終わるんだろう」と考えてしまいますよね。梅雨の時期は、気圧の変化や、日照時間の減少などから自律神経が乱れて抑うつ症状が出やすくなります。雨が続くことで行動が制限され、閉塞感が生まれてしまうのも原因の一つでしょう。五月病ならぬ六月病と称されることも増えてきました。

六月病に打ち勝つには、規則正しい生活や軽い運動をして、セロトニンを増やしてあげることが大切です。梅雨の時期だからこそ室内で行う宅トレに挑戦してみたり、溜まっていた積読を片付けたりするのもよいでしょう。晴れた日に散歩を楽しんで、ちょっとした気分転換を行うのもおすすめです。

「梅雨の時期は憂うつだ」と思うことで悪循環に陥ることもあります。新しいレインシューズや長靴を買ったり、雨の日にはお気に入りのカフェでコーヒーを飲むなど、日常のなかにちょっとしたアクセントを加えることもおすすめです。雨の日だからこそその楽しみを見つけ、前向きな気持ちでこの梅雨の時期を乗り越えていきましょう。



SERVICE

サービスの
ご紹介

INFORMATION

クライアント限定座談会

当社のホットラインサービスをご契約いただいている企業の担当者様限定での座談会を実施いたします。日頃通報・相談を受け付けている相談員を交え、トピックを決めてのディスカッションも盛り込んだ座談会を予定しています。ご契約企業様同士の情報交換の場として是非ご参加ください。

日時：2024年7月9日（火） 14:00～16:00

参加対象者：当社ホットラインサービスご契約企業の担当者

実施場所：ダイヤル・サービス(株)本社

詳細は別途送付しておりますご案内メールを参照ください。

お申し込み：<https://form.dsn.co.jp/240426>

各種研修のご案内

ダイヤル・サービスでは、従業員の皆様から、年間12,000件の通報・相談を受け付ける相談員の対応ノウハウを活かして、コンプライアンス・ハラスメント・メンタルヘルス等、様々な研修を実施しております。詳細はHPまたは営業担当までお尋ねください。

商品ラインナップ

コンプライアンス研修・ハラスメント研修
ハラスメント行為者研修・メンタルヘルス研修
企業担当者育成研修・電話応対研修 など

詳細は <https://www.dsn.co.jp/corporation/> をご覧ください。