



# 支援室通信

第1号

令和5年6月発行

皆さんこんにちは。支援室では、職員の皆さんに身近に感じてもらえるように、年に数回支援室だよりを発行し、健康に関する様々な情報をお届けしていきたいと思えます。「こんな事が知りたい、〇〇について載せてほしい」等があれば、気軽に連絡をしてください。

## 風通しの良い職場づくりにむけて

新年度になり3か月が過ぎました。職場のメンバーが変わり、職場内でのコミュニケーションに困っているなんてことはありませんか？ コミュニケーションで職場の雰囲気も変わってきます。すぐに実践できそうなちょっとした工夫を紹介します。

- ・ あいさつ+α(相手を気遣う一言)の声掛けをしましょう
- ・ 話しかけられたら顔を見て答えましょう
- ・ 大きな声が苦手な人もいます  
相手が受け止めやすい話し方や声のトーン・ボリュームを意識しましょう

- ・ 明るい声であいさつをしましょう
- ・ 報告・連絡・相談を早めに行いましょう  
早い段階で助言をもらえるので、業務がスムーズに進みやすくミスを未然に防げます

## かんたんセルフチェック

環境の変化により、心身の不調が出る人もいます。

自分の心の状態に気づききっかけとして、簡単なセルフチェックを試してみてください。

- 訳もなく疲れたと感じ、元気が出ない。
- 寝つきが悪い、又は朝早く目が覚める。
- 食欲がなくなった。
- 心配ごとが頭から離れず、考えが堂々巡りする。
- イライラする、怒りっぽくなった。
- 腹痛、頭痛などの体の不調がでてくる。

これは一例です。  
左記に当てはまったりこれ以外でも不調のある場合は、上司や支援室に早めに相談してください。