

★ 春の不調も

リラクゼーションで

ココロもカラダもスッキリ

あなたのリラクゼーション方法は何ですか。
仕事や育児・介護等で忙しい毎日ですが、ぜひ週に1回は、リラクゼーションタイムを作ってみましょう！

例

健康増進課の職員に聞きました！

リラクゼーション方法

No.1
美容



No.2
読書



No.4
買い物



No.5
園芸



No.3
外食



No.6
旅行



こころの健康を保つための対策 ストレス対策

1. ストレスの正しい知識を得る
2. 健康的な、睡眠、運動、食習慣によって心身の健康を維持する
3. 自分自身のストレス状態を正確に理解する
4. リラックスできるようになる
5. ものごとを現実的で柔軟にとらえる
6. 自分の感情や考えを上手に表現する
7. 時間を有効に使ってゆとりをもつ
8. 趣味や旅行などの気分転換をはかる など



その行動、その言動、パワハラかも！？ 典型例 6 類型



パワハラチェック

身体的な 攻撃

殴る、蹴るなどの
暴行・障害

精神的な 攻撃

「バカ」「給料泥棒」等
の侮辱・暴言・脅迫

人間関係から の切り離し

仲間外れや無視

過大な要求

不要な仕事、遂行
不可能な仕事を強要

過小な要求

能力や経験とかけ離れた
程度の低い仕事を
命じる、仕事を与えない

個の侵害

プライバシーに過度
に立ち入る



被害にあった時は...



はっきり意思を伝える

受け流しても改善されま
せん。我慢や無視は事
態を更に悪化させる可
能性もあります。問題解
決していくことが、悩んで
る他の人を救うことにも
繋がります。

会社の 相談窓口相談

会社の人事労務や信頼
できる上司に相談しま
しょう。取引先や顧客な
どからハラスメントを受け
た場合も、相談してくだ
さい。労働組合に相談
する方法もあります。

群馬労働局に相談

ハラスメント対応特別相
談窓口を設置。
プライバシー厳守、匿名
の相談
もOK。

