

定例会議11月分（ストレスマネジメント）の感想

セルフケアチェックではあまり感じていないとでたの安心しました、自分なりにウォーキングやお友達と交流をとっているのが良かった思いました。

ストレスについて後半話がありました。最近ではストレスの解消について考えていなかった事に気づかされました。何か更に取り組む必要があると感じました。

ストレスチェックの結果でストレスあったのですが、みなさんのストレスの発散を、聞いたのが、良かったです。

前回にストレスチェックをした時は、自分では感じなかったのですが、ストレスがあると分かっていたのですが、今回は、余り無いと結果が出ました。仕事に入る時間が少ないからだと思いました。でもストレスを溜めないようにしたいと思いました。

ストレスの無い健康な心と身体を保つ = 良い支援

今回初めてストレスチェックの心の耳のアンケートをしましたが、早く進むので結果は出ましたが、いい加減かも？です。ちなみに問題はないと出ました。思うに一晩か二晩寝たら殆ど解消かも？です（たまに長引く事もありますが。）

ストレスは悪い物だと考えてましたが自分を守る為のサインなんですね。これからはストレスと上手く付き合っていきたいと思いました。

メンタルヘルスチェックしましたが、自身が思っていた以上にストレスを感じていない事が分かりました。ただ、日々の疲れが取れていないと感じる時もあるので、十分な睡眠や友人と食事に行く、運動する等して自分自身をコントロールできるよう努めたいと思います。

定例会議11月分（ストレスマネジメント）の感想

心の耳で答えていくとストレスがあまり無いような結果が出ましたが、自分なりにもっとストレスが溜まっていたと思うのですが、又友達と喋って解消したいと思います。

ストレスチェックをし予想した結果になり弱点が分かったような気がしました。その部分を自分なりに気にしながらうまくストレスを逃がし貯めないように出来たらと思いました

ストレスチェックでややストレスありましたが、無理せず、楽しんで仕事ができたらいいなと思いました。

去年よりストレスは溜まって居たが、うまくストレスと付き合っていく様に注意すれば良いみたいなので、起きる時間や寝る時間は仕事上無理なのでストレッチ等していこうと思った。

今日の定例会議で、ストレスのセルフチェックをして自分では気付いてないけどストレスを感じてる時、あるんだなと知りました。セルフチェックでどういう部分でストレスを感じてるのかをよく知れる訳じゃないけど知れて良かったと思いました。最後にみんなのどうケアをしてるのかを聞いたのは良かったです。

リバー欄の支援おわりの情報、時間なく、できないことが、多いですが、大事なことです、忘れず、送信したいです。

また、今日のストレスチェックの研修は、結果に笑ってしまいましたが、心が、崩れると、身体も、おかしくなるのは、わかっているつもりで、ためこまないよう、発散しながら、うまいこと生活、仕事していきたいです。ストレスを、相談できる場所が、あるのは、ありがたいです。

定例会議11月分（ストレスマネジメント）の感想

ストレスチェックがあまりにも以外だったので、家でもう一度するとストレスをあまりかかえておらず、原因となる要素もあまりないとできました。自分ではやはり思い込むことが、おおいのでもう少しリラックスしようと思います。

ストレスチェックをして、ストレスがあると思っていたのにストレスがないと診断。たまにイラつきもありますが利用者さんの笑顔と趣味と愛犬に癒されて乗り越えれたらと思います。

ストレスチェックの重要性、何の為にするのか？など勉強になった。参加していた方それぞれのストレス解消方法があり話しを聞くのが面白かった。

環境や年齢でストレス要因は変わりますね。状況に合わせて考え込まずストレスを発散するようにしたいと思います。健康パッケージも試したいと思います！

ストレスチェックの結果、あまりストレスはないし要因もなかったのでストレスとうまく付き合っているのだなと感じました。趣味の音楽やペットの猫がいることは嬉しいです。

ストレスチェックしてみて自分では感じてないストレスがある事がわかったので自分なりに気おつけてみたいと思います。

ストレスチェック面白かったです。もう一つの職場では、社員さんはあるかもしれないですが、1パート従業員に対して、今日のような時間を設けて貰える事はないので、職種、職場によって、こんなに差があることがわかって、よかったです。

ストレス溜まるな。詰まってきたら、一息抜いて。

ストレスチェックの結果を見て、意外とストレスを感じてるという事に驚きました。セルフケアを参考にしながら、うまくつきあっていこうと思いました。

定例会議11月分（ストレスマネジメント）の感想

セルフチェックでは以外な結果にびっくりでした。忘れた頃に会議でチェックできると自分の振り返りもできてその後の仕事も考えてできるので良いと思いました。

標準予防策、リバーランの送信について、前回の感想、メンタルヘルスチェックについて確認しました。自身のバランスを整える事がとても大切だと改めて感じました。

コロナに続きインフルエンザが流行り出しているので、標準予防策に気をつけ元気で過ごせるように頑張ります。

ストレスについての学びで、去年も聞いた事を思い出した。自分がストレスでは無いとっていない事がストレスだったり、自分なりのストレス解消方を見つける事も大事だと思った。

ストレスの勉強、年に1度の見直しで自分を見つめる機会が良かった。

ストレスチェックしました。自分の環境を見直し支援したいと思います。

1年ぶりのストレスチェックでしたが前回かなり高かったのですが今回も高めでしたが前回よりストレス解消出来ているようでした。自分の時間を楽しめているのかなと思いました。

ストレスチェックしました。思ったより結果良かったのでこのペースで頑張ろうと思います。

年に1回のストレスチェックですが、自分で思っているよりも、ストレス度が高かったのが以外でした。最近、10年続けているヨガの他にズンバというエアロビクスとジャズダンスを合わせたような、エクササイズを始めて、思いっきり身体を動かすことで、スッキリしています。寝つきも寝起きも非常に良いので、検査結果を見て???? って感じでした。

定例会議11月分（ストレスマネジメント）の感想

手洗い、手指消毒はこれからもしっかり続けていきたいと思えます。

ストレスと上手にお付き合いする方法で、ストレッチなど身体をリラックスさせると、心も和らぐと言う事なので、試してみたいと思えます。

ストレスチェックによる自身では気が付かないストレスなどを気付くことによりセルフケアなどによるストレスの発散などに役に立てたいと思えました

ストレスチェックでしたが、自分で思っているより高い状態でした。ストレスがかかると体のどこが痛くなるのか自分で分かっています。以前より痛くならないのでストレスは少ないのかと思えていましたが、今回のチェックでストレスが高い事が分かりました。他の方のストレス解消法を聞きました。皆様のように色々な解消法を考えていきたいと思えました。

ストレスについて自分ではなかなか気付かない部分もあり今後自分自身のストレスとも向き合ういい機会でした。あまりストレスを溜めすぎず仕事に向き合いたいと思えました。

ストレスは日々感じています。仕事も自分でコントロールしているのですが、やはり人間関係が第一のストレスだと思います。人との付き合いは難しく煩わしいものです。気の合う友人、仲間はそうはいません。ストレス解消は気の合う友と美味しいものを食べ、大いに笑うこと、息抜きに音楽や一人映画などでリフレッシュしています。これからもストレスとうまく付き合っていこうと思えます。

以外に対人関係ストレスが高かったです。自分自身気にしすぎるところがあるからかもしれません。

定例会議11月分（ストレスマネジメント）の感想

こうやって一年に一回ストレスチェックをすることにより、自分自身の働き方や日常生活を見直すことができるとてもいいです。今年もいい感じで生活できていると思います。

ストレスチェックで勉強になりました。今、自分がどれだけストレスを抱えているかを再認識出来ました。こころの耳をおこなって、自分の思っている事とあまり変わらなかった事に気づきました。

ストレスマネジメントということで、毎年やっていますが、減らすまではいかないけれど、起伏が激しくはなくなってきたような気がします。徐々に減らせるように工夫します。

ストレスマネジメントということで、セルフケアが大切だということ学びました。ストレスと上手に付き合っていく方法を身につけていこうと思います。

日中、眠くならない睡眠時間が適正と言う事を聞いて気持ちが楽になりました。(睡眠時間多めだと思っていたので)。皆さんのストレス解消を聞かせていただいて、それぞれあって良かったと思いました。

昨年もストレスチェックを行った時に思ったはずですが、定例会議の時の年1回では無く頻度を増やしてストレスチェックを行い、結果から自分の状態を客観視しなければと思わされました。

初めての参加わからないと思いながらも楽しく過ごせました。色々学ぶことが有るんだと思いました。