

定例会議12月分（セルフケアとストレスマネジメント）の感想

ストレスあまり感じていないようでかなり負担になっている事が分かりました。
いろいろリラクゼーション法を活用したいです。

初めての会議とても緊張しましたが、ためになるお話でよかったです。実際に、アンケートに取り組むという姿勢がよいとおもいました。

自分の今の環境を振り返ると、仕事に対するストレスは少なく思うが(他事業所では感じる)家庭環境がかなりの確率でストレスがある。ストレス発散をしたいが、自由な時間が取れない場合がある。

今はそう言う時期だと考え、受け入れるようにして、その中で心身共にリラックスする事を取り入れている。

日常生活の中に色んなストレス要因があり、知らないあいだにストレスが蓄積されていくんだなあと思いました。

ストレスは、自分なりに対処して低かったのですが、これからも維持出来るように仕事以外に歳をとっても出来ることをしていきたいと思います。

今のところストレスは低いと判定されました。仕事も適度にさせてもらっています。
ストレスは気づかないうちに溜まってしまいます。仕事や家庭生活にも影響があるので上手にストレス解消したいと思います。

知らず知らずのうちにストレスがたまっていたのかなと思いました。上手くストレス解消出来る方法見つけたいと思います。

いつもながら定例会議で自分に欠けた視点が提示されてセルフケアに繋がって助かってます。

こころのみ耳をひらいてチェックしました、結果かなりのストレスがあるようにでました、これは職場ではなく家庭に問題があります、じかくしています。

今日は有り難うございました。

ストレスチェックと、セルフケアで、心の耳をよりセルフチェックをしました。自分のストレスを知ることが出来ました。客観的に見て、解決する方法も、教えて頂き、上手く、ストレスと、付き合っていきたいと、思いました。

ストレスについて学びました。常にストレスにさらされていますが上手く付き合っていくこと、又、ストレス解消になることを自然に見つけられたらと思いました。あまりストレスを感じないので気にせず過ごしたいとも思いました。。

自覚が無い所でストレスがあり知らないうちに溜まってるかもと思うと少し不安になりました。自分なりの解消法を見つけストレスとうまく付き合いたいと感じました

ストレスチェックをしましたが、自身のストレス発散となるようなものを定期的に取り入れ、自分自身をコントロールできるようにしたいと思いました。

私は案外 気の小さいところがあって 引っ掛かる事があると、寝付きが悪くなったりします。そんな時、やっぱり友達と飲みに行ったりカラオケ行ったりとかして発散していましたが、コロナ以来あまり行けなくてきつかったです。

ゴルフは身体を動かすのと、屋外のスポーツなので、コースに出たらマスクもしません。世間も、やっと日常的に戻りつつあるので、遊びま〜す。

定例会議12月分（セルフケアとストレスマネジメント）の感想

ストレスの発見と対処がわかりました。会社でも何かストレス解消運動とかのサークルができるといいなと思いました。

気づかないうちにストレスを感じていることがあるので、日々解消できるよう気をつけていけたら良いと思いました。

ストレス自分では感じて居なかったが、ストレスチェックではストレスがあるらしいので、とりあえず遊びに行ってきます。

ストレスはないと思っていましたが少しあったようです。でも私がストレスと感じていないので良いかなと思います。たまにストレスチェックしようと思いました。

セルフケアで自分を知る大切さを認識。
身体の弱いところにててくるのことでおもしろいところがあり。参考になった。

以前のストレスチェックでも、知らないうちにストレスがあると教えて頂きましたが、今回はそれを解消する為には何か、スポーツをするとか趣味を持つとか、見直してみたいです。

年齢に伴ったスポーツを！

緊急時用の名刺があると安心出来ます。ありがとうございます。

Instagramで楽しい職場や職種をアピールすること、若い方に楽しい仕事で有ることが伝わると良いと思います。

私自身もひかりさんのお仕事は、とても楽しくさせていただいてますので、昨日も知り合いの方日話してました。

初めてでしたが、楽しかったです。

新しいことを教えていただけるのがありがたく、新鮮でした

参加して改めて自分自身を見つめることができました。ストレスと付き合う。心身状態の変化を気づく事。

皆さんストレス解消のために色々取り組んでおられるようで感心しました。非日常的な事で楽しめる何かがまだ見つからず、日々の生活に追われています。

ストレスをため込みやすい性格であると自覚しています。普段から気分転換できるよう心がけたいと思いました。

ストレスは自分では、なかなか分からないが話を聞いて色々な弱い所に出るのだなあと思いました。ストレスが溜まらない様つねに気分転換しようと思う

"ストレス"=悪い と取ってしまうが、悪いと言う訳ではなく、溜め込んでしまうと言う事がいけないですね。セルフチェックでは確か前回も高くなかったのを覚えてますが、今回も同じでした。私はまわりに恵まれてるようです。

心が緊張すると身体も強ばる！

気をつけたいと思います。

ストレス解消のため疲れてきたら接骨院で体をほぐしてもらったり、美容室行って髪の毛切ったりカラーしてイメチェンすることで気持ちが変わります。

定例会議12月分（セルフケアとストレスマネジメント）の感想

今回のセルフケアの講義を受けて、日頃、気づかない間にストレスになっていたり、また、その解消法も、わかったりと、とても参考になりました。ストレスを溜めずに、自分と向き合いながら、仕事をして行きたいと思います

ありがとうございました。

スマホを見ながらの会議は初めてです。

画面等、ついて行くのに少し大変でしたが、次回から頑張ります。

セルフケアの厚労省のホームページ参考になりました。

15分のセルフケアチェックをしております。適度な運動や趣味を持つこと、仕事以外の交流を深めるなどで来ているので安心しました。仕事柄、同じ時間の起床が難しいと思ってます、、

ストレスの解消方法がいろいろ有り、いろいろ試してみたいです。

セルフケアは重要だと思いました。

職場よりも家庭のストレスが、大きいので、仕事に支障が出ないようにしたいと思います。まずは、体調を整える事に日々注意したいと思います。

ストレスチェックで項目を確認してみたりセルフケアの内容を意識していくのは大切だと感じました。こういうのを定期的を確認するようにしたいと思います。

セルフケアで寝る時間を合わせるよりも起きる時間を合わせる事が大事であることを学んだ。仕事場以外での人との交流をもっとしてみようと思った。

今日のストレスチェック、おもわず結果でした。

自分でわからず、ストレスになっているかと思います。

気分をかえて仕事したいです。

ストレスはあると思いますが自分なりに自然と解消していると思います。ただ夜の睡眠が短くすぐ目が開く事が時々あります。

ストレスについてよく聞き、ストレスにも色々な種類みたいなものがある事を知り、上手く付き合う事も大切なんだと知り個人差がある事とよく分かりました。

ストレスの対応として、リラクゼーション、ストレッチ、適度な運動、睡眠、親しい友人との交流、笑うこと、趣味などがあるが私はやはり人との交流でストレスを解消していると思います。運動やヨガもいいですが気の合う人と話して笑うことが一番だと思います。