

浦安市障がい者就労 支援センター通信



浦安市障がい者就労支援センター
(浦安市ワークステーション1F)
住所 279-0032 浦安市千鳥15-5
TEL 047-304-6200
FAX 047-304-6202
✉ urayasu-syurosien@roukyou.gr.jp
開館日 月曜日～金曜日(祝日を除く)
開館時間 午前9:00～午後5:30

運営：特定非営利活動法人ワークスコープ

新年度が始まり、一か月が経ちました！

緑が青々と輝き、気温も高くなる日も多く、早くも初夏を感じられるような季節となりました。季節の変わり目ですが、皆様どのようにお過ごしでしょうか。

5月といえば、子どもの日やゴールデンウィークなど、楽しいイメージがたくさんあります。すでにお休みの予定がある方もいらっしゃるかもしれません。

一方で、新しい年度が始まってから一か月が経ち、新しい環境や人間関係などのさまざまな変化による疲れが、一気に出るタイミングともいわれています。「五月病」ともいわれるように、この時期には気分が上がらない、これまでのやる気をうまく維持できないなど、メンタルの面で症状が出る場合があります。

そんな「五月病」を予防するためには、ストレスをため込まないことが一番です。

①生活のリズムを整える

- ・不規則な生活を改善することで、身体と心への負担を軽減することができます。
- ・寝る前のブルーライト(スマートフォンのライト)を減らすなどの心がけも必要です。



②適度な運動をする

- ・気持ちの疲れは、身体の疲れに変換できるといわれています。
- ・適度に身体を動かすと、ストレスの緩和に繋がります。



③相談できる人・場所を作る

- ・同じ立場の人や、いつでも相談できる人がいることで、気持ちの余裕ができます。また、話をすることでストレスの解消に繋がります。



上記の3つを心がけて生活することができれば、ストレスをため込まず環境の変化も乗り切ることができるでしょう。裏を返せば、「そんなことする余裕がない」「運動をしたり、人にあったりすることにまったく気が乗らない」などの場合は、五月病が始まっている可能性があるといえるかもしれません。早めに休養をとるなど、身体と心のサインに気づいて新年度の良いスタートを切りたいものです。

5月の食べ物の話



5月5日「こどもの日」が近づいてくると、スーパーや和菓子屋などで、柏餅がたくさん並び始めます。柏の葉は枯れ葉となっても木から落ちず、新芽が芽吹くまで葉にとどまり縁起が良い、ということから、子孫繁栄や親が子の成長を見届けられることを願って、こどもの日に食べる風習が広まったそうです。こどもや家族などのことを思って食べると、より一層美味しく感じられるかもしれません。

～ 相談員の紹介 ～

4月より浦安市障がい者就労支援センター新たに20代の男性相談員がやってきました。皆さまのところに、ご挨拶にお伺いすることもあるかと思しますのでよろしくお願いいたします。

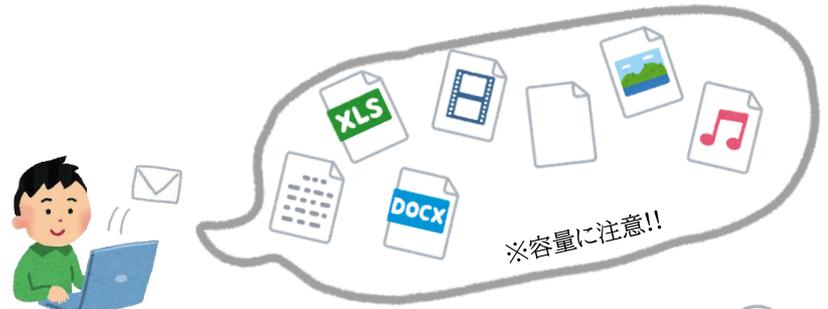
質問① 好きな食べ物 うどん 質問② マイブームは何ですか ドラマやアニメを週末にまとめて見る
質問③ 皆さんへのメッセージ 皆さんのお話をいろいろと伺えれば嬉しいです。よろしくお願いいたします。



昨今、SNSでのやり取りが増えていますが、仕事などではまだメールを使うシーンが多いかと思われます。電話と異なり、相手の都合を気にしなくてよく、資料を添付できるなどのメリットがメールにはあります。しかし、デメリットがあることもご存じでしょうか？今回はそんなメールのメリット・デメリットについて掲載します。

メールのメリット

- 時間や相手の都合を気にする必要がない。
- 資料などのデータを送れる。
- 複数人に同時に送れる。



メールのデメリット

- 相手がメールを見るタイミングがわからない。
→相手が外出していたりお休みしていたりすると、確認するのが遅くなってしまいます。
- 話が深まりにくい。
→メールは**相手の顔が見えないため、表情や細かいニュアンスがわかりにくい**です。そのため内容が無機質になりがちです。また、相手の反応がすぐでないので、逆に感情的な文章を送り付けてしまうことにもつながりかねません。



メール+αで賢く活用!!



メールには上記のようなメリット・デメリットがあります。デメリットの多くは、「メールを送ったので確認してください」という旨を電話で伝えたり、急ぎの場合はなるべく電話で用件を伝えたりなど、電話でのやり取りでカバーできることがあります。メールは便利なツールですので、電話等他のツールとの合わせ技で賢く活用しましょう。

新型コロナウイルス感染症対策について

- ★咳エチケットの観点から、職員はマスクを着用するようにしております。
- ★自宅で検温の上、来所をお願いいたします。
※37.5℃以上の発熱等の風邪症状がある場合は、来所を控えてください。
- ★マスクの着用と来所および退所時に、手指の消毒のご協力をお願いいたします。
- ★面談および講座の運営は、ソーシャルディスタンスを保ち実施しております。

アクセス

公共交通機関 舞浜駅南口より東京ベイシティバス20系統千鳥線（バス乗車10分）
舞浜行（千鳥循環） 千鳥西行 クリーンセンター行 クリーンセンター下車 徒歩7分

※千鳥車庫行のバスはクリーンセンターバス停には停車しません。

支援センターまでのアクセス

