

なんでもない日を、ちょっと特別に

ストレスとうまく付き合うために。 派遣社員のための発散法

派遣社員として働く中で、「**ストレスを感じることもある**」という方は少なくありません。職場が変わるたびに、新しい環境に慣れなければならなかったり、人間関係に気がつかったり…。自分では気づかないうちに、心や体に負担がかかっていることもあります。

そんなときに大切なのが、「**自分なりのストレス発散法を持っておくこと**」です。溜まったストレスを我慢し続けると、やがて体調を崩したり、仕事へのやる気が下がってしまったりすることもある。だからこそ、こまめなりフレッシュが必要です。

私自身も、慣れない現場で働いていた頃、緊張感からずっと気が張っていて、家に帰ってもぐったり。ある日、寝つきの悪さや肩こりがひどくなり、「**これはまずいかも**」と思ったことがありました。

そんな時に取り入れたのが、**小さなリラックスタイム**です。例えば、朝5分だけストレッチをする。深呼吸を意識してみる。仕事帰りに好きな音楽を聴きながら散歩する。週末には、お気に入りのカフェでゆっくり読書をする。どれも特別な準備はいりませんが、「**自分がホッとできる時間**」を意識的につくるだけで、気持ちがずいぶん軽くなりました。

ポイントは、「**頑張らなくてもできること**」「**義務にならないこと**」を選ぶことです。無理をして発散しようとする、それがまたストレスになってしまうこともあります。小さくても、自分に合った方法で気分をリセットできれば、それで十分です。

ストレスと完全に無縁の仕事は、なかなかありません。でも、「**自分なりの対処法**」を知っているかどうかで、毎日の気持ちの安定は大きく変わります。

これからも元気に働き続けるために、まずは小さなストレス発散、始めてみませんか？

ストレス発散♪



管理課 石井