



わかる！はかれる！見つけられる！  
メンタル・チェックシステム  
『マイ元気』

毎月7日は、  
元氣チェックの日！  
いい仕事をするために、  
こころの健康習慣を♡



発行：ファインドヘルス  
お問い合わせ先↓  
info@find-health.jp

それ、ストレス・サインです！



⑧

## サザエさんを楽しめない



サインの意味

### 仕事の意味づけで、休日の充実度が変わる

日曜日の夜6時57分、サザエさんの「来週もまた見てくださいね～♪」  
『はあ～、サザエさんがおわっちゃった～、明日から仕事、やだな～・・・。』



→「サザエさん症候群」・・・翌日から始まる仕事のことを考え、ウツウツな気分になったり、プレッシャーに感じたり、落ちつかなくなったりと、心がしずむ状態。休日をどのように過ごそうとも、大事なことは、仕事の意味づけですよね。

あなたの『労働』はどっち？ 『朗働』 or 『牢働』



「休日、楽しかったあ～」の人も、「休日、何もしなかった～」の人も、  
『仕事(＝労働)』のことをどのように考えているかで、  
休日の充実度も違ってきますよね。「さあ、明日からがんばろう!(^^)！」

→休日の過ごし方よりも、仕事への意味づけを見直そう！

### 『自分のトリセツ⑧』をつくろう！

現状

休日は自分らしく過ごせていますか？



理想

リフレッシュできた休日だった。  
さあ、明日からがんばろう！

(かんたんにできる！「はじめの一歩」)

対策

例) 「初心」を思い出してみましょう。  
(貢献できるようにがんばりたい！最初は誰もが、プラスの意味づけをしていましたよね)

私のトリセツ



## 『働く楽しみを見いだせられない時』の私のトリセツ

～仕事は与えられるもの、楽しみは自分で見つけるもの～

「どんな日であれ、その日をとことん楽しむこと。」オードリー・ヘプバーン

現状

「ワーク(やりがい&責任ある仕事)・ライフ(家庭&趣味の生活)・バランス」の時代。  
いまのあなたの充実度は、それぞれ何割づつでしょうか？

理想

サザエさんのあと、明日からの仕事を前向きに思えるようになってきているために、  
3年後、どんなワーク・ライフ・バランスになっていることが理想ですか？

対策

みんなが最初、願ったこと。「貴社に貢献します、働かせてください！」  
あなたの初心は？どのような想いでしたか？