



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

どんなストレス発散をしますか？



⑦

今日は、のむ！

対策例 ▶▶▶

「ちょい飲み・家飲み・職場飲み」いいねー！

「カンパニー (^o^)/♥★\(^。^)/」 コロナになって、飲み方が変わりましたよね♪
以前は大勢で集まっていた飲み会も、コロナをきっかけに減少。しかし、今は復活？！

- ▶職場の仲間との会食、いわゆる飲みにケーションの意識調査、どう思いますか？
 - ▶飲みにケーション、4人に3人は必要。▶年代は男女とも20～30代が一番欲してる。
- 【Company=会社】の語源は、「ともにパンを食べる仲間」。ともに食べて関係アップ！



ともに食べる行為は、喜びも苦労もわけあい、絆を深める。



最近の飲み方は？(A)1人酒～演歌を聴きながら (B)みんなでワイワイ (C)2人でカクテル
(D)憂さ晴らし (D)愛・人生・夢を語り合う (E)銘酒飲み会 (F)オンライン飲み会。
偶然にも同じ会社で働くことになった仲間同士で、ご縁深まる食事会もたまには必要！

→人は、人にストレスを感じ、人で癒され、人から励まされる。

『自分のトリセツ⑦』をつくろう！

現状

職場の人と
どんなコミュニケーションをとっていますか？

理想

職場で、気軽に話ができ、
困ったときに相談できる人がいる。

(かんたんにできる！「はじめの一歩」)

対策

例) おすすめのグルメ・飲食店・レシピを教えてください！
(食べ物の話は、多くの人が興味があるので、初対面でも盛り上げられるネタですよ！)

私のトリセツ



『職場のコミュニケーションをよくするための』私のトリセツ

～「人生は、乾杯するべき時と、泣くべき時がある。
でも、大切なのは、どちらの時でも、自分らしく生きることだ。」(ジョン・ウッド)

現状

職場の雰囲気はどうですか？
あなたの職場のコミュニケーション、「良いところ」と、「課題」はなんですか？



理想

「うちの職場、みんないきいきしているよ♪」
あなたが理想とする職場、どんなコミュニケーションがかわかれていますか？



対策

仕事や業務の話ばかりでは、油がなく、ギスギスしていませんか。
気楽に声かけやすい雑談ネタは？ 食事・趣味・健康・家族・住まい？

