

第66話

心身ともに健康第一！

今年は大変な一年になってしまい、生活が一変しましたね。

こんなに健康であることの大切さを感じたことは、今までなかったのではないのでしょうか。

そうです、働くためには健康であることがいかに大事か！なのです。

「体力には自信があります」と自己PRした人もいるでしょう。

しかし、このコロナ禍で、学校に行けず、就活もリモートになり、外に出る機会も減りました。

体力は衰えてはいませんか？

また、新しい環境は、少なからずストレスを感じるものです。

4月からの新しい職場には、パワフルな先輩、理不尽な上司、注文の多いお客様等々、今まで遭遇したことのない人達がいるかもしれません。

毎日のストレスが少しづつ積み重なり、体力を奪い、氣力を失うようなこともあるかもしれません。

ストレス発散方法はありますか。

愚痴をこぼせる人はいますか。

自己管理ができることは、社会人としての重要な要素の一つです。

今のうちに同時刻に起きる、食事を摂る、睡眠をしっかりとるなどして生活のリズムを整え、心身ともに健康な状態でスタートしましょう。

健康第一です！

学卒ジョブサポーターは、県内15か所の全てのハローワークに配置されております。

今回はハローワーク浦和

学卒ジョブサポーターからの「一言」です。