

よか すご 余暇の過ごし方

きも はたら つづ
気持ちよく働き続けるために



きも す
気持ちよく過ごすことで

はたら いよく
働く意欲につなげましょう！

よか きぶん す つぎ こうか
余暇を気分よく過ごすとなのような効果があります

やす あ よ やす
○休み明けを良いスタートにする・・・しっかり休むことです

じょうたい しごと
○きりした状態で仕事ができます

じぶん す こと きぶんてんかん
○自分の好きな事をして気分転換ができます

はっさん
○ストレス発散ができます

しごと あじ こちよ しげき う じぶん せいちょう
○仕事では味わえない心地良い刺激を受けて自分を成長させます



解説

☆充実した余暇を過ごす意義

- ・心身を休ませて健康を保ち活力を養う
- ・ストレスへの抵抗力と回復力を高める
- ・気持ちを切り替える リフレッシュする
- ・いろんな刺激を受けて人として成長する



仕事をするとストレスを受けやすいのです

次のようなことはストレスのせいかもしれません



- イライラする
- 今までできていたことが思い通りにいかなくなる
- 食欲がなくなる、または常に食べたくなる
- 眠れなくなる、または常に眠たい
- お酒やたばこの量が増える
- 消えて無くなりたくなる、旅に出たくなる
- 常に買い物をしたくなる
- 何もしたくなくなる



適度にストレスを発散させる必要があります

解説

ストレスとは

ストレスとは外からの刺激によって生じる生体の反応で、その刺激をストレッサーといいます。最近では、ストレスもストレッサーもあわせて「ストレス」と言われることが多いようです。

◆様々なストレス

仕事、人間関係、子育てなどがストレスになることはよく知られています。また小さなストレスでも長時間続くことによって、こころとからだに大きな影響を与えることもあります。さらに定年退職、子どもが自立して家を離れた時など、負担から解放されることがストレスになることもあります。

◆ストレスへの気付き

実際に自分の負担になっているストレスが何なのか、こころやからだにどの程度の影響を受けているのかなどに気付くのは意外と難しいものです。自分にとってのストレスは何なのか、どれくらい負担がかかっているのかを一度ゆっくりと考えてみましょう。

◆ストレスを追い風にしよう

ストレスのない人生はありません。また適度なストレスはこころとからだに張り合いと程よい緊張感を与えてくれます。それならばストレスを追い風に、もっと健やかに生きる工夫をしてみませんか。

☆十分な睡眠

眠ることはストレス解消に加え、こころとからだをより健康に保ってくれます。

☆余暇の充実

ストレスの解消を口実に、余暇を充実させましょう。適度な運動や趣味などの好きなことにこころを傾ける時間を持つことは、ストレスへの抵抗力と回復力を高めます。

よ か ふう す 余暇をこんな風に過ごしてみてもいいでしょうか？

☆ じぶん す こと 自分の好きな事をする

きゅうじつ がいしょく なら こと 休日にしかできないこと(外食したり習い事をするなど)

☆ ほど しげき う 程よい刺激を受ける

えいが かいが りょこう げんじつ ぬ だ しゅみ ひた 映画や絵画、旅行など現実から抜け出せる趣味に浸る

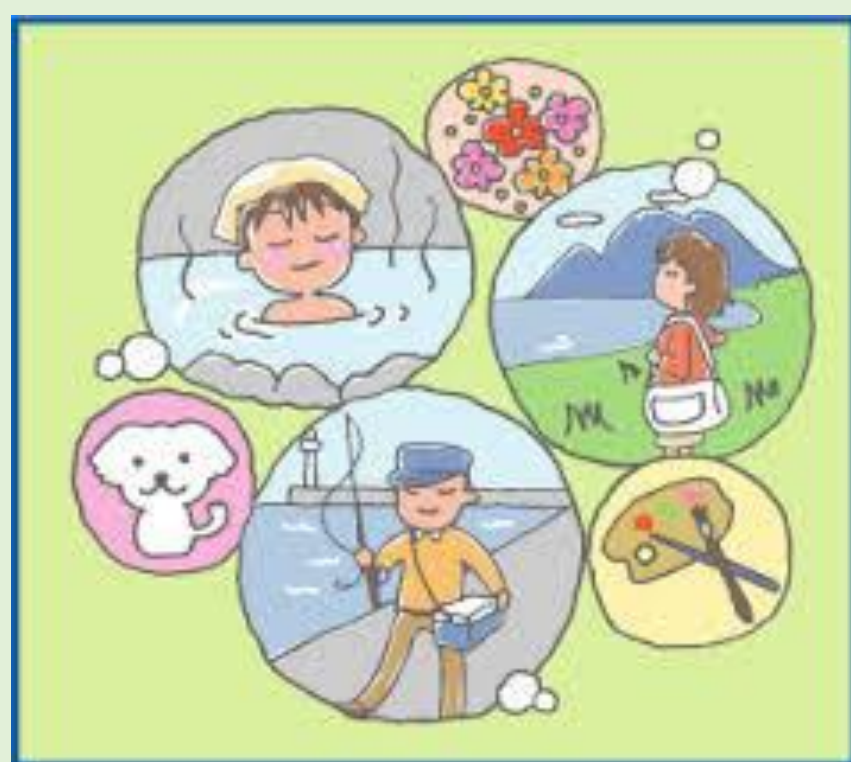
ともだち 友達とおしゃべりをする

☆ じかん き 時間を気にせずやりたいことをする

りょうり どくしょ しゅげい 料理、読書、手芸

☆ なに 何もしない

なに じかん つく あえて何もしない時間を作る。



ふう す ひと こんな風に過ごしている人もいますよ

わたし やす す かたれい だいだんせい じどうしゃぶひんせいぞう ねんめ 40代男性 自動車部品製造 4年目

やす ひ おんがくかんしょう ほか そうさ す 休みの日はDVDや音楽鑑賞の他、プラモデルづくりやラジコンを操作して過ごしています。

わたし やす す かたれい だいだんせい かばんせいぞう ねんめ 20代男性 鞆製造 3年目

つき かいでんしゃ の てつどうしゃりょう み い しゃしん と おおさか きょうと お ひろしま 月に1回電車に乗って鉄道車両を見に行き写真を撮ります。大阪や京都遠くは広島にも行ったことがあります。

ほか す かた 【他にもいろいろな過ごし方があります】

- コンサート • キャンプ • おんがくきょうしつ っ ね 音楽教室 • 釣り • カラオケ • 寝る
- スポーツ教室 (きょうしつ からて やきゅう 空手、野球、フットサル、ジム、スイミングなど)
- やきゅうかんせん とざん りょこう え しゃしん 野球観戦 • 登山 • ドライブ • 旅行 • 絵、写真
- えいが かんしょう のうえんげい しゅげい おんせん いぬ さんぽ 映画鑑賞 • 農園芸 • 手芸 • 温泉めぐり • 犬の散歩
- カフェ、レストランめぐり • プラモデルづくり



ちか しげん
近くにこんな資源があります



- ちいきかつどうしえん
・地域活動支援センター（オンサルデなど）
- あさごし
・オープンカレッジ（朝来市）
- きょうしつ やきゅう けんどう からて
・スポーツ教室及びサークル（野球、テニス、剣道、空手など）
- とよおか かい
・カルチャースクール（コープデイズ豊岡3階、ジャングルカルチャーサロンなど）
- こうみんかんかつどう じちきょうぎかい ぶんかきょうしつ
・公民館活動（自治協議会、コミュニティなど）～（スポーツクラブ21、文化教室など）
- しゃかいふくしきょうぎかい
・ボランティアをする（社会福祉協議会など）
- じょうほう きょうみ だんたい さが
・フリーペーパーの情報から興味のある団体などを探す
(jam、DROP、YABUIROなど)
- たじまちょうじゅ さと こうぼう もっこう とうげい
・但馬長寿の郷ふれあい工房（木工、陶芸など）

※ し まち こうぼう さが
市や町の広報でいろいろなイベントを探せます

※ しょうがいしゃてちょう み りょうりょうきん やす
障害者手帳を見せることで利用料金が安くなることもあります



きもち す はたら いよく
気持ちよく過ごすことで働く意欲につなげましょう！



と あ かくし そうだんしえんじぎょうしょ
お問い合わせは各市の相談支援事業所へ



発行元 南但馬自立支援協議会しごと部会
発行日 平成30年8月