

新しい環境でも自分らしく働くために

新しい上司・同僚との関係性、疎外感や孤独感、単身赴任の寂しさ…
心身ともに疲れていませんか？

こんなときは要注意！

- 肩こりや頭痛などの痛みが出てきた
- 食欲がない、食べすぎる
- 夜中に目が覚める
- 気分が落ち込む
- イライラする、怒りっぽくなる

セルフケアで心身を守りましょう

自分のペースを大切にす



新しい職場や生活環境に慣れるまでには時間がかかるものです。最初から完璧を目指さず「今日はここまでできた」と小さな達成感を意識しましょう。無理に順応しようとせず、自分のペースを大切にしながら少しずつ環境に慣れていきましょう。

趣味を楽しむ



異動や転勤は期待と同時に不安や緊張も伴います。気持ちが落ち着かないときは、生活の中での習慣（趣味、運動、好きな音楽を聴く）を維持・継続しましょう。また、一人で抱え込まず、気になるときは周囲や相談窓口に話してみることも効果的です。

自分を労わる時間を作る



新しい人間関係や業務に慣れる過程は、気づかぬうちにストレスが溜まります。意識的に自分を労わる時間を作り、趣味やリラックスすることは、仕事の効率や集中力にもつながります。また、困ったときは24時間の電話健康相談サービスを活用しましょう。

心身の疲れで悩んでいたら…誰かに話すことで解決の糸口が見つかるかもしれません
お気軽にご相談ください



オカムラグループ健康保険組合 ころろとからだの“ほっと”ライン

24時間電話健康相談サービス (年中無休)

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、
医師や保健師・看護師などの有資格者が、24時間365日対応します。

通話料無料

0120-384-033

24時間・年中無休／専用ダイヤルで受付



ご利用はplus Batonから！

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。
サービスご利用の際もスムーズです。
<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/384033>



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(サービス提供会社：ティーベック株式会社)



ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。

個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ(個人情報の取扱い) | ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>) からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法(ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど)にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。



14700007(11)

オカムラグループ健康保険組合

TP2511-0001L0025-1