

## えさか通信 2022年6月号 送付のご案内

疲労やストレスについて、発散しても忘れたこと  
にしるも、解消されないことに気付かず、疲労  
を溜め込んでいる人が多いです。

肉体的な疲労や思考判断力の低下によるストレ  
スは、十分な睡眠を取ることで回復します。

しかし、対人ストレスは根本的な原因を見つけないと、  
解消できずに蓄積されてしまうだけでなく、対策も立た  
ずに同じストレスに何度も遭遇してしまいます。

次同じ状況になってもストレスにならない自分作りが  
本当のストレス・疲労への対処法ではないかと  
えさかでは仮説を立てて支援していきます。



by 管理者 高木 学

## 高木家の日常

6人家族（妻1人、子ども4人）

長男会社員、長女大3、次男大1、次女高2

全員O型 自由な「高木家の日常」をお送りします。



【えさかでリワーク】自立センターえさかスタッフ

@esaka\_staff 5月13日18:47

今日はえさかの管理者の高木  
さんの誕生日でした～！

61歳おめでとうございます

「60で死ぬつもりだった」

ってよく言っていたので、

今日を迎えられて

本当に良かったです

高木さんにとって面白い

1年でありますように！



高木 学 @gakutsu 5月14日8:07

家では長女からもらったショートケーキを

朝から妻と半分こした

次女からもらったモンブランとシュークリームは

昨夜と今朝で食べた

会社にはチーズケーキが残っているので今日も食べる



高木 学 @gakutsu 5月18日19:09

母の日と私の誕生日で

次男がモンブランを買ってきてくれた

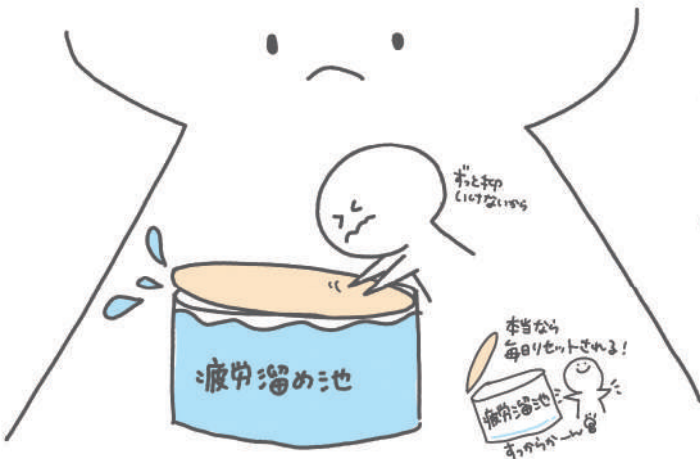
夕食後に少しコーヒーを飲んで食べた

もうすでに眠い

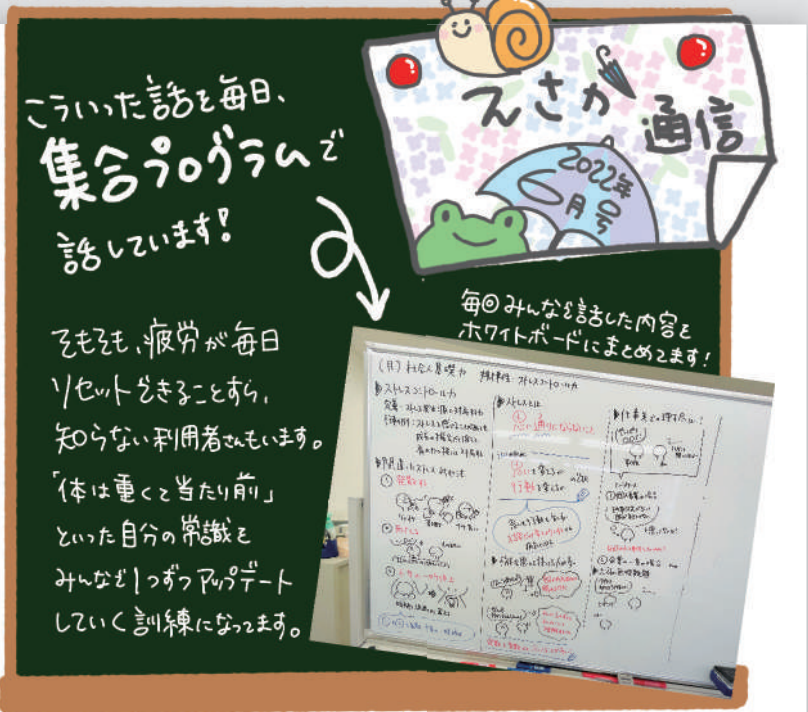
# 疲れが取れない人は ストレスの対処法が間違っている!!



どれも疲れを回復する行動じゃない!



本当なら、毎日の疲労は**解消**して  
毎朝**空っぽ**から動くのが望ましい。  
でも、日々の疲労回復の手段が  
疲労値を**減らす方法**じゃなく、  
増えるのを**一時停止**してるだけになる。  
だから、そーゆう人はパンクする。



**仕事=疲れる**  
**疲れると動けなくなる**  
**だから働きたくない**

みたいな〇ジツクになっちゃってる人が  
多いと思うんです。  
疲れは回復できると  
知ると、体験できると  
働くことへの不安と恐怖も  
減るんじゃないかな。

