

今週のあなたへの セルフケアメッセージ

家族にも 教えてあげよう 働く姿

ご家族も立派な相談相手です。家族だからこそ気づける体調の変化のサインもあるかもしれません。あなたがどのようなお仕事をしているかを知ることで、ストレスの溜まり具合はより分かりやすくなるでしょう。大事なサインを見逃さず、元気に働くため、家族に職場の話もしてみましょう。

2024 November

過労死等防止啓発月間（厚生労働省） 11/1-30

11/11 mon	11/12 tue	11/13 wed	11/14 thu	11/15 fri	11/16 sat	11/17 sun
6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00
7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00
8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00
24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00

今週の反省