

「元気な職場メンタルヘルス研修」をおえて

～あなたにとって「癒し」は何ですか～

子供

猫と過ごす時間。ラジオ「ジェットストリーム」の飛行機の音と福山さんの声で癒される。

人の笑顔

この春から飼い始めたハリネズミの「しなもん」

動物動画をみること

双子の孫に会いに行く事

孫

好きな人たちと一緒にいる時間

家族の存在

読書・笑顔（利用者さんの笑顔）
自分にとって好きなことをする

友人とのおしゃべりやラインのやり取り。メダカを見る。
花を育てる。娘の住んでいるところへ遊びに行く。
ドラマの録画を見る。時々お高いコンビニスイーツを食べる。

入浴
学び

9
月
27
日
火
曜
日

日
直
と
も
に
ん



元気な職場メンタルヘルス研修」をおえて

～あなたにとって「癒し」は何ですか～

家事を終えて、コーヒーを飲みながら、朝ドラを見るのが楽しみです。

飼い猫とのじゃれあい

新居から見える山々

家族や仲間が楽しく過ごしていること。笑う事。

キャンプです。時には、電波の届かない様な山奥に行くこともあります。大自然の中で、家族と一緒に散歩したり、星空を観察したり、焚火をする時間が私の癒しの時間です。

ゆっくりテレビ鑑賞することです

愛猫とイチャイチャすることです

仕事から帰宅し玄関を開けると愛犬がダッシュで駆け寄ってくる瞬間

家族と過ごす時間です。特に子供との触れ合いは癒しです。

癒しとは、救い



9
月
27日
火曜日

日直
ともにん

元気な職場メンタルヘルス研修」をおえて

～あなたにとって「癒し」は何ですか～

人のお役に立っていると感じた時
「ありがとう！」の一言

おいしいものをたくさん食べることです

サウナ→水風呂→外気浴

家族との時間

好きなにおいや好きなものを
思いっきり楽しむこと

家族です。最近はお子も成長して時間が
でき、映画鑑賞やウォーキングを楽しんで
ますが、家族とは仕事とは違った会話を
するため脳が切り替えられ結果いやしに
なってます。

何かを愛しいと思う瞬間

犬

猫や植物にふれること

音楽を聴く

かわいいおばあちゃんの笑顔

温泉



9
月
27日
火曜日

日直
ともにん

元気な職場メンタルヘルス研修」をおえて

～あなたにとって「癒し」は何ですか～

息子

お風呂で歌を歌う♪

趣味を楽しんでいる時

家で熱帯魚を見る

筋トレを行った日の筋肉痛（達成感）

晩酌

音楽をきき、踊ることで

めるたん(犬)と一緒に過ごすこと

今年進学のために家を離れた長女・
長男とのLINEのやり取りです

子供の笑顔

愛犬と戯れること

動物の行動を見ているとき

相談できたい、話を聞いてくれる人とのつながり

9
月
27
日
火
曜
日

日直
ともん

