

こんにちは！川崎南部就労援助センターです！みなさまへセンターからのお知らせなどをおつたえします



## 12月のお知らせ

就職サポート説明会

第14回

2019年12月11日(水)

14:30~15:30

第15回

2020年1月21日(火)

10:30~11:30

参加ご希望の方は

当センターへ

お問い合わせください

川崎南部就労援助センター

〒210-0006

川崎市川崎区砂子1-7-5

タカシゲビル6F

TEL:044-201-8663

FAX:044-201-8668

URL: <http://www.aoitori-y.jp/kawasaki-south-syuro/>

## 気持ちが落ち込んだ時のセルフケア法

11月に行われた就労者の会の参加者に伺った「仕事中の休憩時やオフタイムで実践しているセルフケア法」を紹介します。

- ・休憩は「仕事モードのオフ」の時間を作る
- ・職場の人と一緒に食事に行ったりカラオケに行く
- ・散歩やカフェに行く
- ・本を読む
- ・炭酸水を飲む
- ・ウォーキングや写真を撮りに行く 等



皆さんはどのようなセルフケア法を行っていますか？是非、自分にあったセルフケア方法を見つけ心と体の健康管理をしていきましょう。8月のお知らせに掲載したK-STEPIにも活用できます！尚、K-STEP（セルフケアツール）を使用されたい方は、川崎南部就労援助センターまでご連絡ください！



求職中の方も相談可能です

ご相談お待ちしております

## ほうれんそう 報連相ってなあに？

社会に出ると働くうえで「報連相」が大切だと様々な場面で行われています。報連相とはどのようなものなのかをご紹介します。

報告



報告は上司や業務の依頼主に対して業務の進捗状況などを伝えることです。どのように伝えるか整理しておく、スムーズに伝えられます。

連絡



連絡は上司や業務の依頼主に限らず、関係者に対しても知っておいてほしい情報を伝えることです。

相談



相談は、問題の解決のために話し合ったり、他人の意見を聞いたりすることです。仕事を行う上で不明点があれば、すぐに相談をしましょう。

報連相を行う際は、どのように相手に伝えるか、まずはご自身の考えを整理してまとめておくと、スムーズに伝えられます。