

# センター通信

ようやく本格的な梅雨となり雨続きの中いかがお過ごしでしょうか。  
各地で豪雨災害も発生しコロナ禍で一層大変な状況の中、被害に遭われた方にはお見舞い申し上げます。  
7月23日から開催されます東京オリンピック2020では、開会式を控えて新規感染者は増加傾向ですが無事に開催できることを祈るばかりです。梅雨が明ければ夏本番。暑さに負けず引き続き頑張ってください。

## 東濃障がい者就業・生活支援センター サテライト

多治見市小泉町2-93ルミナス小泉102号室  
TEL:0572-26-9721

オリンピックによる連休が増えるため

### 休み明けの仕事の憂鬱を解消する 5つの方法を紹介します

#### ①その日のことだけを考える。

やらなくてはいけない事やその他の事を考え始めたら気が疲れてしまいます。まずは出勤することだけを考えましょう。

#### ②頭を使わない単純作業から始める。

仕事に対するエンジンはすぐにかからないもの! 休み明けの業務のハードルを下げて徐々に上げていくなど、自分のモチベーションをコントロールしましょう。

#### ③小さなご褒美を用意する。

“楽しいこと”を想像するだけで心がスッと軽くなりがちです。好きなことを取り入れ自分にご褒美を用意するのもおすすめです。

#### ④疲れを持ち越さないようにする。

休みの日に目一杯楽しみ次の日に体調を崩してしまうなんてことも。仕事の前日はゆっくりお風呂に浸かりリラックスすると睡眠の質も良くなります。

#### ⑤ストレスの原因を探り根本から解決する。

仕事に行くことを憂鬱に感じるストレスの原因は为什么呢。職場環境や業務に対する悩みであれば上司や信頼できる人にまずは一度相談してみてください。

最後に…

「明日は仕事かぁ」とブルーな気持ちになる事は誰でも起る事であり、大半は解消出来ることですが、過度な憂鬱には注意が必要です。ストレスの度合いは自分にしかわかりません。無理をすると大変なことになる場合もあります。自分の感情や状況としっかり向き合い感情をコントロールすることが大切です。休み明けのブルーな気持ちを吹き飛ばして明るい笑顔で頑張ってください。

4月から6月までのサテライトの実績			
	4月	5月	6月
新規求職者数	5	3	2
相談・支援件数	269	281	321
職業準備訓練及び職場実習のあつせん件数	3	2	1
就職件数	16	2	2
職場訪問による定着支援件数	43	72	69
発達障がい者支援 コンシェルジュ活動件数	41	57	74
精神障がい者支援 活動件数	56	51	67

JR小泉駅より北西に徒歩2分

### 陶技学園相談支援センター 東濃障がい者就業・生活支援センター サテライト



## 陶技学園相談支援センター

多治見市小泉町2-93ルミナス小泉105号室  
TEL:0572-26-7551

福祉サービスの利用に関する相談だけでなく、様々なご相談に対応致します。  
障害種別を問わず必要に応じて訪問相談も可能です。

平成31年度4月より、東濃圏域基幹相談支援センターを東濃5市より6事業所が共同委託を受けて設立されました。当センターもその一翼を担っております。緊急・困難ケースの対応、関係機関からの相談対応、地域の体制作りなどが現在の主な活動内容です。

## 居宅支援センターとうぎ

多治見市姫町2-2 TEL:0572-29-5421

岐阜県下で発出されておりました「まん延防止等重点措置」が一部解除され、行動援護の利用を見送らせていただいていた方から支援の再開の要望があり、6月12日より利用を再開しています。

コロナの感染状況などを確認しながら、ご家族とも相談し支援を行なうか判断させていただいております。なかなか以前のような生活形態には戻りませんが、出来ることを精一杯やりたいと思っております。