



Wakayama. Workable. Working.

vol.11
(2022年2月15日発行)
発行／一般社団法人和乃絆
編集／就労移行支援事業所
マイパレット

一般社団法人 和乃絆
就労移行支援事業所 **マイパレット**
自立支援教室 ひだまりカフェ
就労定着サポート室 あしたば
〒641-0014
和歌山市毛見1130-1 T.Tビル1F
電話番号：073(463)0064
<https://wanokizuna.org>
じぶんで「はたらく」をえがこう!

コーピングを 武器にしよう

ストレスを全く感じない一日というのはありませんよ。ストレスは生活につきもの。ストレスと戦う時に役立つ武器を今回はご紹介します。

「コーピング」って言葉を聞いたことは、ありますか？「ストレスコーピング」と呼ばれることでもあります。「コーピング」には、対処するということの意味があり、ストレスを上手く処理することを意味しています。

コーピングには、下記にあるように3パターンあります。①問題焦点型（＝ストレスの原因を解決しちゃう）②情動焦点型（＝自分の考え方を変えてみよう）③ストレス解消型（＝ひとまず休憩で気晴らししよう）の3つです。

なかなかストレスから抜け出せない方は、コーピングの具体例を参考に、自分に適したコーピングを実践できているか振り返ってみましょう。



ひとまず休憩で気晴らししよう

ストレス解消型コーピング

- ・リラックスして休む時間を作る
- ・マッサージや運動で気分転換する



自分の考え方を変えてみよう

情動焦点型コーピング

- ・気持ちを書き出して整理する
- ・自分以外の人の考え方を聞く



ストレスの原因を解決しちゃう

問題焦点型コーピング

- ・業務内容や環境の変更を相談する
- ・ストレスのある方法を変更する

これらのどれを選んで、立ち向かうか作戦を立てなければいけません。作戦会議の時には、自分以外の誰かに話して、相談してみるのがオススメです。

(a) ストレスの原因、(b) 自分が置かれた環境、(c) 自分の気持ちなどをメモやノートに書いて整理してみる方法も有効です。個人情報に注意さえすれば、SNSにつぶやくのも、客観的に振り返れて良いですよ。

とにかく試してみて、効果が薄ければ違う方法を試してみるというのも良いかもしれません。

上手くいったコーピングを書いておくことを、「コーピングリスト」と呼びますが、使える武器を知っておくことが最大の武器です。

投稿記事

パワハラ

ひとりで悩まないで
寄稿者・ひろこさん



皆さん、寒くなってきました
が、体調は大丈夫ですか？
「パワハラ」は、皆さん一度
は耳にしたことがあるのではな
いでしようか？

労働政策総合推進法の改正に
より2020年6月から、職場
でのパワーハラスメント対策が
中小企業を除く事業主に義務付
けられました。2022年4月
からは、中小企業にも義務付け
られます。
パワハラを受けたときは、ほ
かの労働者のためにも、我慢せ
ずに相談しましょう。そのこと
が社会的な「善」を求める運動
にもマッチすると思います。

地域の労働局には総合労働センターという
相談窓口があります。

そのほか、労働に関する全般的な相談先と
して、労働情報センターや司法書士会、司法
書士会が運営する司法書士総合相談センター
などの相談窓口もあります。

職場でのいじめや嫌がらせだけでなく、採
用・解雇・賃金値下げなどの労働問題の相談
にも対応しています。

そのほか、労働問題（労働者側）に関する
法律相談（面接相談）として、弁護士会夜間
無料電話相談などもあります。法的手段に訴
えることを考えておられる方にはいいかもし
れません。

（参考）厚生労働省「あかるい職場応援団」
<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp>

寄稿者、募集中!

Wakayama.Workable.Working. では、
記事を寄稿していただける方を募集
しています。自薦・他薦は問いません。
働くことにつながるテーマで、下記に
あげているテーマを募集しています。
文字数は1,500から3,000字程度が
目安となります。（ペンネームOK）

- ・はたらく体験談
- ・入職エピソード
- ・働くを支えるツール

※必ず掲載できるとはいえませんが
※原稿料はお支払いできません

編集後記



これは、きかんじょう
ほうし、わ、わ、わです。
はたらく、はたらきたい、ひと、を
おうえんする、ためのものです。
2022ねん、はじまりました。コ
ロナが、おさまるのは、まだ
ちょっと、かかりそう。ス
トレス、に、たちむかう、
コーピング。あたらしい、
ぶきを、てにいれて、こと
しも、のりきろう。

きずなライブラリーの
登録蔵書が900冊を
超えました

きずなライブラリー
(毛見1130-1T.Tビル1F)

賛助会員を
募集しています

一般社団法人和乃絆では、
会員を募集しています。

賛助会費は1年につき
1口3,000円から。
月額250円で会員になる
ことができます。
会員には、機関情報誌の
発行や芳名特典あります



Wakayama.
Workable.
Working.

わ (和歌山発) .
わ (働く・働きたい) .
わ (仕事応援情報) .
働きたい・働く人の
仕事応援情報サイト

テキスト配信中
詳しくはこちら

※文章データの更新は、
原則発行日以降、遅く
なる場合もあります



わかやま
ムーン

発達障害

自助会（当事者会）

毎月第3木曜日

18:30-20:30

きずなライブラリー
(毛見1130-1 T.Tビル1F)

発達障害と診断された
本人（当事者）同士が
語らう会／ご家族の方
や支援者でも参加OK
参加費：300円

サカイハツタツ友の会

はたらくオトコシリーズ



業務補助員

和歌山県立紀伊風土記の丘

和歌山市岩橋1411番地

ふんどし記の丘敷地内の清掃などを行っています。

さくねんはるの春に学校を卒業して夏に就職しました。

とくはなつあつは暑くって、大変でしたが、乗り切り
ました。外の仕事も中での仕事も大変です。

ぼくは、がんばって働いています。