

今週のあなたへの
セルフケアメッセージ — 職場用 —

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、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。

2018 October

| 10/8 mon | 10/9 tue | 10/10 wed | 10/11 thu | 10/12 fri | 10/13 sat | 10/14 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