HELPO

＼ 11月23日は 勤労感謝の日 ／

2026年11月号

仕事を頑張る人ほど身につけたい“休養力”



休養力とは？

自分の疲れに気づき、
上手に休んで回復する力のこと。



こんなサイン、見逃していませんか？

- ☑ 朝起きても疲れが残っている
- ☑ 休日も仕事のことが頭から離れない
- ☑ 疲れていても「まだ大丈夫」と頑張ってしまう
- ☑ 休みの日は、なんとなくスマホばかり見て終わる
- ☑ 自分がリフレッシュしている状態がよく分からない



当てはまる項目が多いほど、
休み方を見直すサインかもしれません！

休養力を高める３つのポイント

01 身体を休める



十分な睡眠・入浴・横になるなどで体をいたわる。

例 寝る1時間前はスマホを手放して、質の良い睡眠を。

良い睡眠のための生活習慣

02 頭と心を休める



仕事から離れてリラックス。
趣味や会話で気分転換

例 仕事の通知はオフにして、オンとオフを切り替え。

心を落ち着かせる基本の深呼吸

03 動いてリフレッシュ



散歩やストレッチなど、無理のない運動で気分もスッキリ

例 深呼吸やストレッチで、心と体をリセット。

おはようストレッチ

HELPO

＼ 11月23日は 勤労感謝の日 ／

2026年11月号

仕事を頑張る人ほど身につけたい“休養力”



ご相談は、以下より！

アプリ下の相談アイコンをタップ

相談を開始するをタップ

相談が開始されます

24時間365日お待ちしております。
お気軽にご相談ください！

※薬剤師への相談は、8時～22時までとなります。



いつも頑張っている自分に「おつかれさま」と声をかけて、しっかり休養をとりましょう！