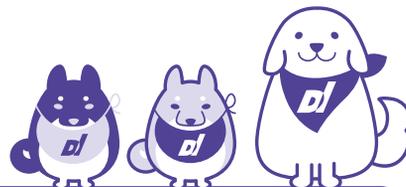




やまおか たかあき

山岡 敬明

担当 賃貸管理部 お客様係



こんにちは、6月に入り暑い日が多くなって体調管理に十分気をつけなければいけない時期になってきました。

また、暑さによって雑草が生えたり害虫が増えたりしますのでそのあたりの対策も考えていかなければと思います。

さて、今回のお題「私のストレス発散法」ですが、まずは体を動かすことです。ストレスがたまるとイライラするので外で動いて汗をかくことで気持ちをリフレッシュさせることができます。また、スポーツをすることでいろいろな考え方ができるのでそれを仕事で困ったときに生かせる可能性があります。そうすることによってストレスを発散し場合によっては今後のストレス軽減になればと思っています。

次に自宅の室内ならびに室外の清掃をしています。ストレスが溜まりますと清掃がおろそかになり室内や室外が汚くなることがあります。自分の場合は清掃することによって室内や室外がきれいになりストレスが発散されます。今後もこのふたつのストレス発散法を継続してストレスを減らしていければと思います。