

## 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者: 荒木潤子

Tel (086)272-8116  
Fax (086)272-0883  
<http://okayamaeap.jp>  
e-mail ; [info@okayamaeap.jp](mailto:info@okayamaeap.jp)

### 気持ちよく夏休みを取るコツ

こんにちは。子どもたちはそろそろ夏休みに入るころでしょうか。みなさまもお盆休みも含めて、長期の夏休みを取ることもあるかと思います。しかし仕事上、交代で休みを取る場合や、休みの取り方に差がある場合は、なかなか気が重い時期でもありますよね。

今回は、夏休みを取るときのコツを押さえて、気持ちよく休みをとってリフレッシュしていけたらと思います。

#### 休む前のお作法

- ① 前もって休む予定を入れておく
- ② 不在の間に起こりそうなことを引き継ぎしておく
- ③ 緊急連絡先を伝えておく
- ④ 事前に休み明けにやることリストを作っておく



#### 休み明けのお作法

- ① 休んでいる間働いてくれていた人に感謝を伝える
- ② 無理のない範囲でおみやげを準備しておく
- ③ 休めなかった人が早く帰れるよう、配慮する
- ④ おみやげ話はほどほどに

お作法を押さえたら、夏休み中は仕事のことは考えずに、リフレッシュに専念しましょう☆

日本人の平均有給休暇取得率は 49.3% (平成 24 年) です。この背景には、慢性的な人手不足や業務のやり方 (担当制など) といった要因があるため、実際に長期の休みを取ることは難しい状況があるかもしれません。

短い期間であっても、仕事から離れる時間を持つことは、結果的に効率アップにつながります。ワークライフバランスを整えるためにも、気持ちよく休みを取りましょう。

参考 : [http://next.rikunabi.com/tech/docs/ct\\_s03600.jsp?p=000639](http://next.rikunabi.com/tech/docs/ct_s03600.jsp?p=000639)