

ストレスと上手くつき合うには？

働く人のヘルスケアの状態を指すキーワードで、“プレゼンティズム”という言葉が今注目されています。これは「出勤はできているけれども、心身の健康上の問題で十分にパフォーマンスが上がらない状態」のこと。働く人が抱えがちなストレスの原因を探り、上手くつき合っていく方法を探りましょう。

監修／産業ソーシャルワーカー

皆月みゆきさん

一般社団法人産業ソーシャルワーカー協会代表理事、武蔵野大学しあわせ研究所客員研究員。マーケティングプロデューサーとして活動後、2013年に産業ソーシャルワーカーの団体を結成。著書に『働き方改革 個を活かすマネジメント』(共著・日本経済新聞出版社)がある。





えらべる
俱楽部

News!

特典満載!

ご家族でご利用ください!

人気のクーポン
についてます!



[イキイキ生活応援プロジェクト]

ストレスを緩和して

じぶんリフレッシュ!

[ニッポン旬紀行]
秋の群馬で
リフレッシュ旅

[秋号のイチオシ!] ザ・ペニンシュラ東京で
秋の味覚を堪能

スタイリッシュなダイニングで
さまざまなグルメを楽しめます!

[えらべる俱楽部クーポン]
ガスト、スシロー、
ピザーラ、VIVAパエリア、
ゼンショーグループ



イキイキ生活 応援プロジェクト

私たちが生活のなかで日々直面する、いろいろな悩みのタネを
「えらべる俱楽部」を活用いただくことで、解消するヒントをお届けします。
毎日「イキイキ生活」するための応援特集です!!



ストレスを
緩和して

じぶん リフレッシュ!

この秋、疲れたココロとカラダを
「えらべる俱楽部」のサービスで癒やしましょう!

ストレスと上手くつき合うには?

働く人のヘルスケアの状態を指すキーワードで、
「プレゼンティズム」という言葉が今注目されています。これは「出勤はできているけれども、心身の健康
上の問題で十分にパフォーマンスが上がらない
状態」のこと。働く人が抱えがちなストレスの原因を探り、上手くつき合っていく方法を探りましょう。

監修/産業ソーシャルワーカー

皆月みゆきさん

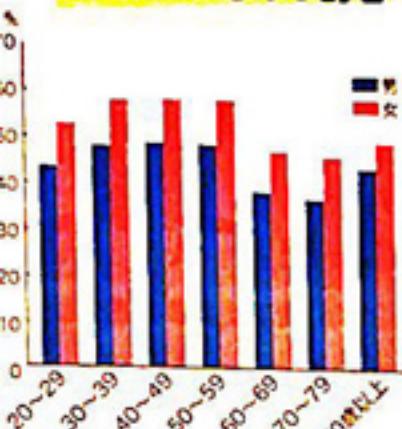
一般社団法人産業ソーシャルワーカー協会代表
理事、武藏野大学しあわせ研究所客員研究员。
マーケティングプロデューサーとして活動後、
2013年に産業ソーシャルワーカーの団体を結成。著書に『働き方改革 働きを活かすマネジメント』(共著・日本経済新聞出版社)がある。



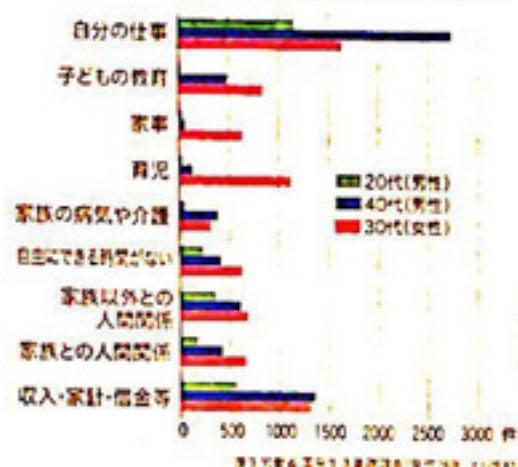
各世代、こんなことにストレスを感じています

男性は仕事に関するストレスが多く、女性は家事・育児などプライベートと仕事との関係で悩むことが多いという傾向があるようです。

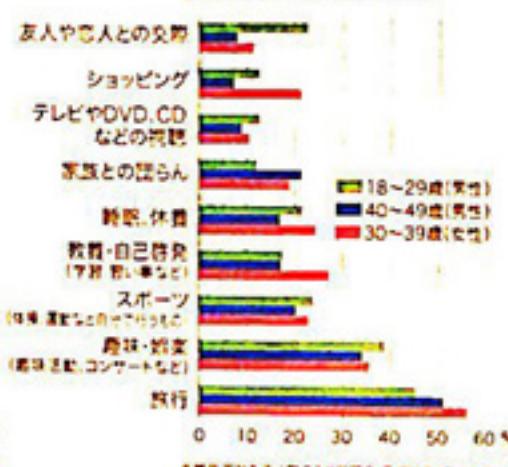
男女年代別の ストレスを感じる割合



男女年代別の悩みや ストレスの原因



自由時間が増えた場合に したいこと



悩み過ぎずに、気分転換して乗り切りましょう

管理職
の場合



上司と部下の 板ばさみ！

部下が思うように動いてくれない、上司からは成果を求められる。その板ばさみに大きなストレスを抱えるのが、管理職の世代。健康面でも無理がきかなくなったなど、年齢を意識することによるストレスも感じているはず。

仕事の悩みはソーシャルワーカー、健康面の不安は医療機関など、専門家に相談することも一案。また、日々の仕事をスムーズに行うための工夫など、自分で学習することも大切です。

子育て社員
の場合



自分の時間が 持てない！

子育て期は自分の思い通りにいかないことが連続です。家事や子育てが「ちゃんとできていないのでは」という自己嫌悪が、ストレスにつながることも。仕事面でも、家庭を優先することで「周囲に迷惑をかけて申し訳ない」という職場でのストレスも抱えがちです。

一人でがんばり過ぎず、子育てや家事をサポートするサービスを積極的に使って、自分の時間を作ることが大切。気持ちにも余裕が生まれるはずです。

新入社員
の場合



リアリティー・ ショック！

新入社員が抱えがちなストレスが「リアリティー・ショック」。社会の荒波に直面したショックから、「自分はダメな人間だ」「仕事に向いていないのでは」と深く落ち込んでしまうのです。年下という立場から、「嫌なことを嫌と言えない」などの人間関係のストレスにも新人のうちに悩まされがちです。

経験を積み、環境に慣れてくれば軽減できるもの。旅行や趣味・レジャーを楽しんで乗り切りましょう。

「えらべる倶楽部」のサービスが、解消の一助に！

仕事

▶ P.8へ

子育て

▶ P.10へ

趣味・レジャー

▶ P.12へ

旅行

▶ P.14へ

仕事のストレス ためでいませんか

仕事の効率アップはストレス・マネジメントの第一歩。
そしてお金、ファッショなど仕事を応援してくれるサービスをご紹介します。



じぶん磨きと 気分転換で 仕事もスイスイ!

学ぶことで仕事のスキルを向上、
美味しいランチや
質の良い睡眠でリフレッシュ。
日々の仕事をストレスなく
進めましょう。



スキルアップして仕事もスムーズに

生涯学習のユーキャン

大人気のボールペン字講座ではビジネス文書にもしっかり対応。
美しい文字を手に入れて印象UP!

キャンペーン 9月1日(土)~11月30日(金)

趣味応援キャンペーン、

**最大15,000円分の商品券
+えらべるポイント 1,000ポイント
プレゼント!** → P.38に詳しいキャンペーン情報があります

*20,000円以上の趣味系講座にのみ特典適用。

サービスID 50624001 Q ご利用方法 サービスセンター

会員特典

仕事疲れを 快適な睡眠で回復

公式オンライン
ショップ「西川ストア」

**全商品
→ 20%引**



サービスID 5D929001 Q ご利用方法 Web申込

会員特典

セルフケアでストレスをマネジメント

えらべる俱楽部eラーニング(無料講座)

BISCUE

働く人のメンタルヘルス セルフケア講座が受講できます。

会員特典 全講座 無料

サービスID 50941001 Q ご利用方法 Web申込

午前中のストレスをお得なランチでリセット

ランチパスポート

ランチパスポート アプリ版・Web版

月額380円 → 3ヶ月無料

日本サービスについて、Web版は東京のみ。

サービスID SE396001 Q ご利用方法 Web申込

パスポートで
お店を開拓♪



サービスID 5D929001 Q ご利用方法 Web申込

お金の管理を もっとラクに!

「人生100年時代」で大切なのは、まずお金の準備。

老後の資金を自分で作れるおトクな制度や、

毎日の家計管理をラクにするサービスを活用しましょう。



かしこく積立て、
資産を管理運用



税制メリットを知って将来も安心

個人型確定拠出年金(iDeCo)のご案内

**全国共通お食事券ジェフグルメカード
500円プレゼント**

サービスID 50086008 ご利用方法 Web申込

会員特典

資産を把握して計画的なマネープランを

Money Forward(マネーフォワード)

**プレミアムサービス(有料)が
60日間無料**

サービスID 5C688001 ご利用方法 Web申込



霜月さんからひとき
Point!

人生100年を
豊かに生きる秘訣とは

「人生100年時代」といわれ、リタイア後も視野に入れた人生設計が求められています。いつまでも元気で働くためのストレス・マネジメントや健康管理はもちろん、老後も視野に入れた資金計画もしっかり準備しておきたいですね。また何歳になっても、「学ぶ気持ち」や「新しい自分と出会う勇気」を持ち続けることも、「人生100年」を豊かにする秘訣です。



ビジネスパーソンは 見た目が大事!

THE SUIT COMPANY

サービスID 5B142002

WHITE THE SUIT COMPANY

サービスID 5B142005

UNIVERSAL LANGUAGE

サービスID 5B142003

UNIVERSAL LANGUAGE
MEASURE'S

サービスID 5B142004

会員
特典

全商品 → 10%引

ご利用方法 会員登録

できる人は スーツが違う!

第一印象で
差をつけたい!



ビジネスではまず見た目が大事。
スーツを新調して、
印象度をアップして、
円滑なコミュニケーションを
実現しましょう。



子育て、がんばり! 過ぎていませんか?

家事や育児をサポートするサービス、
子育ての安心や楽しさを応援するサービスを利用してみませんか?
時間や気持ちの余裕があれば、笑顔が生まれます。



お任せすれば ママもラクラク!



何でも一人で抱えこんで
疲れてしまうより、
たまにはラクして元気をチャージ!
ベビーシッター、家事代行サービス
などで自分の時間を作りましょう。



お出かけしても
心配なし

ベビーシッターに 任せて安心

ペアーズの
キッズ&ベビーシッター



- 保育料(テラックスプラン/定期利用)
3,300円/1時間 → 3,135円(税抜)
- 保育料(スポットプラン/単発利用)
12,000円/3時間 → 11,400円(税抜)

会員特典

サービスID 54135002 ご利用方法 面接申込 Web申込

託児付ランチで 心にゆとりを

ここるく
ママがお食事をしている間は、
スグそばに設置した託児室で
プロの保育者がお子様をお預かり。



会員特典 子育て便利グッズプレゼント

サービスID 5E052001 ご利用方法 面接申込 Web申込

お掃除、お料理だって頼めちゃう

ペアーズの家事代行サービス

**キャンペーン [受付] 9月10日(月)～11月27日(火)
[提供] 9月18日(火)～12月7日(金)**

- ライトコース(1名4時間)
通常料金17,280円 → **15,120円**
- スタンダードコース(2名3時間)
通常料金25,920円 → **22,680円**
- パーフェクトコース(2名4時間)
通常料金34,560円 → **28,080円**

9~10月のご予約で、1,000円引! パーフェクトコースは2,000円引!

※その他のキャンペーンや日数、割引クーポンとの併用はできません。
※スタッフ交通費として1名あたり料金900円いただきます。

サービスID 54135001 ご利用方法 面接申込 Web申込



キレイなお部屋で
ママも快適

子どもの防犯、将来も安心!



離れていても
帰る時間が
わかつて安心

子どもはどんどん成長していくもの。
通学するようになっても心配いらずの見守りサービス、
将来のお金の相談ができるサービスを知っておきましょう。

外出先の子どもを見守る

JR東日本 子ども見守りサービス まもレール

子どもがSuicaまたはPASMOでJR東日本の自動改札機を通過すると、保護者へ通過時間・利用駅・チャージ残額を通知します。

会員特典 まもレール 500円/月
→ 初回1ヶ月分無料

サービスID: 50234004 ご利用方法: Web登録

マネー相談で未来を照らす

マネープランの相談サイト

将来の80年分のお金のシミュレーションを行いながら、専門のファイナンシャルプランナーにご相談いただけます。

会員特典 総合ライフプラン相談(15,000円/回)
→ 3回まで無料

サービスID: SC7772001 ご利用方法: Web登録

子どもとの体験で新たな発見を!



新しい世界を
聞こう

「モノを作る」「街で働く」などのプログラムをプロの指導により、楽しみながら体験することで、気づきや発見につながります。



その道のプロの指導による ホンモノの体験を

JTB旅いく

かわいい子には「旅いく」をさせよう! 子どもの生きる力を育む、新しい子育てのライフスタイルを提案します。

会員特典 JTB旅いく体験プログラム
3~5%引

サービスID: SE514001 ご利用方法: Web登録



省月さんからひとき
Point!

タスクを書き出して
優先順位をつけよう

子育てや家事に悩んだときは、仕事のタスク管理表のように「やることリスト」を箇条書きにしてみましょう。「すぐやること」と「後回しでもいいこと」の優先順位をつけていくと、不安やストレスでいっぱいだった頭の中も整理されてくるはず。さらに、「これは自分でできる」と「人に頼るとラクになる」ことを仕分け、上手にサービスを利用しましょう。元気に長く働き続けるには、無理をしないことが大切です。



特集は
こちら!

スマホ



会員専用
PCサイト
トップページ

会員登録新規登録
会員登録新規登録
じぶん
リフレッシュ!

ストレスを緩和して
じぶんリフレッシュ!
特集

をクリック!

「キーワード・サービスID」に
サービスIDまたは施設名を
入力しても検索できます。