

小さなことを 積み重ねることが とんでもないところへ行く 唯ひとつ道だと思う！



チャレンジ
25

未来が変わる。日本が変える。

今月のいい言葉！

どんな小さい事でも
積み重ねることで、
少しづつ成果が出て
やがて大きな物になる



夢の『カタチ』をお手伝い

自然素材が大好きな 有限会社 大和屋ホーム 自然素材の「木めぐみの家」

木めぐみ新聞

すべてはお客様のために

健康を考えるならやっぱり木の家ー木のぬくもり・こだわりを感じてください。

おかげ新聞は、
大和屋ホームの家づくりへの
想いや様々な出来事など、
毎月皆様にお伝えする
ニュースレターです。

No.160
令和2年
5月号

大和屋ホームは、「自然を大切に・地球を大切に」の想いから、チャレンジ25に参加しております。

皆様こんにちは佐藤です。春爛漫な過ごしやすい季節になり、外出するのが楽しい季節になりましたが、今年は新型コロナの影響でステイホームが余儀なくされています。何とか梅雨時期に入る前に、少しでも春を満喫したいのですが、今は我慢の時です。ただ最近は、少しづつですが感染者数が減少傾向になったことで、コロナ自粛の終わりが近づいていると希望が持てます。また、海外のニュージーランドなどでも、コロナ自粛から解放された国が増えていますので、あと少しの辛抱です。一人一人の小さな自覚を積み重ねることが、コロナショックの終焉を早める事になり、皆様の家族を守る大きな力になると思います。頑張

りましょう。

さて、5月病という言葉があるこの時期は、新入生・新社会人、クラス替えや転勤・部署移動などで、大人も子供も共通して今までと違う環境となるのが通例です。しかし今年は、コロナ自粛という、今迄と違う意味での環境の変化となりました。入学や就職、異動などがない方でも、五月病みたいな症状に悩む場合があるかもしれません。またテレワークなどによる環境の変化は、本人だけでなく、その家族にも影響が及ぶかもしれません。環境の変化には適応しようとしていますが、それも1ヶ月くらいが限度ではないでしょうか。

現在は、このような不安の中でも皆が一丸となって新型コロ

ナウイルスの収束に向け頑張っていますが、状況が落ち着きかけた頃に、心が折れそうになります。疲労感や無気力感、イラライラ感などが出てしまうこともあると思います。その時は1人で抱え込まずに、家族や友人、上司など身近な人とコミュニケーションをとりましょう。また、心地よい音楽や好きな本、美しい映像を見て、リラックスできる時間をつくりましょう。今まで予定を詰めて忙しく動き回っていた人は、自分を見つめなおす機会だと考え、自分の感情と向き合ってみましょう。その時には、今までの自分のちょっとした頑張りを、自分で認めてあげてください。それでは！

佐藤 美智雄