

# 小さなことも 積み重ねることも とんでもないところへ行く 唯一の道だと思おう!



夢の『カタチ』をお手伝い  
健康を考えるとやっぱり木の家!木のめくもり・こだわりの感じてください。  
自然素材が大好きな 有限会社 大和屋ホーム 自然素材の『木のめぐみの家』  
すべてはお客様のために

## おかげめ新聞

No.160  
令和2年  
5月号



### 今月のいい言葉!

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

おかげめ新聞は、  
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。

未来が変わる。日本が変わる。



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ものですが、今は我慢の時です。ただ最近、少しず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おりますので、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、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、異動などが無い方でも、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。環境の変化に人は適応しようとはしますが、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、心が折れそうになったり、疲労感や無気力感、イライラ感などが出てしまうこともあると思います。その時は一人で抱え込まずに、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