

# 2026年1月のご挨拶 | 新しい年への歩みとともに、心 新たな季節へ

澄み渡る初空のもと、心新たに新しい年が明けました。

冷え込む朝も、ふと見上げれば清々しい青空が広がっています。冬の冷たい空気は、私たちの心を引き締めてくれます。足元が少し心もとない日や、冷え込みが強い日は、どうぞ無理をなさらず、一步一步の感触を確かめるようにゆっくりと。お気に入りのマフラーやコートで身体を優しく包み、心まで温かくなるような一日のスタートを切りましょう。

疲労感や気持ちの切り替えに苦労されるなど、しんどいときは、どうか我慢せず声にしてください。一人で抱え込まず、周囲と連携し支え合うことが大切です。私たちは「なんでも相談できる環境を継続的に構築する」という思いのもと、皆様の声に耳を傾け続けます。

あなたの声は、職場を良くする大切な一歩です。

## 季節のご挨拶

新しい年が始まりました。年度末に向かって、皆で手を取り合っ  
て進んでいきましょう。

## 健康のひと工夫

おいしいものや運動不足で、体重が増えたか  
もしれません。機会を見つけて体を動かしま  
しょう。休養も取りま  
しょう。

## 相談のご案内

業務の課題、職場環  
境、健康面の不安な  
ど、どんな小さなこ  
とでも一人で抱え込  
まず、お気軽にご相談  
ください。

01

### 気づく

小さな違和感や負担を言葉にしてみること  
から始まります。

02

### 共有する

ご希望の匿名性を確保し、必要時は部門代  
表者会議で共有します。

03

### つなぐ

職員代表が、解決への橋渡し役を務めます  
。

04

### 解決へ

現場と連携し、より良い環境への改善を具  
体的に進めます。