

# コレンド通信

2026  
6月号

紫陽花の花が鮮やかに色づき、いよいよ本格的な梅雨の季節がやってまいりました。どんよりとした空模様が続く日もありますが、雨に濡れた新緑は一層その輝きを増し、生命の力強さを感じさせてくれます。今月号の「コレンド通信」では、そんなジメジメした気分を吹き飛ばすような、爽やかな情報をお届けします。今月号も最後までお楽しみいただければ幸いです。

## 雨の日も一歩前へ。梅雨時期のセルフケア術

6月は気圧の変化が激しく、自律神経が乱れやすい時期です。「なんとなく体が重い」「朝起きるのがつらい」と感じるのは、甘えではなく気象病という体のサインかもしれません。まずは「今は疲れやすい時期なんだ」と自分の状態を認めてあげることが、セルフケアの第一歩です。

### —梅雨を乗り切る！3つの「整え」Point—



#### 1.【睡眠】 「光」と「湿度」をコントロール

- ・夜はスマホを置いて脳を休み、決まった時間に布団に入りましょう。
- ・除湿機能やエアコンを活用し、寝室のジメジメを解消しましょう。快適な環境を作るだけで、睡眠中の疲労回復力が変わります。



#### 2.【運動】 軽いストレッチで血流アップ

- ・低気圧で血行が悪くなると頭痛に繋がります。耳を優しく引っ張って回す「耳マッサージ」や、肩甲骨を回すだけの簡単なストレッチで、自律神経のスイッチを切り替えましょう。



#### 3.【食事】 体内の「湿気」を逃す

- ・この時期は体に水分が溜まりがち。キュウリやスイカ、豆類など利尿作用のある食事を摂るのがおすすめです。温かい飲み物で内臓を冷やさないことも大切です。

雨の日の外出は、誰にとっても少しパワーが必要です。でも、そんな日こそ勇気を出して一歩外へ踏み出し、誰かと話をしたり、自分の課題に向き合ったりすることで生活リズムが整い、心に晴れ間が差すこともあります。私たちコレンドスタッフは、そんな皆さまの「一歩」を支える場所でありたいと願っています。「無理せず、でも一歩ずつ」。この梅雨の季節も、皆さまと一緒に健やかに乗り越えていければ幸いです。





## 雨の日に読みたい「おすすめBOOK」

6月、しとしとと降る雨音をBGMに、自宅でゆっくりページをめくる時間は格別です。外に出るのが、少し億劫になる梅雨の時期こそ、普段はなかなか手にとれない長編小説や、お気に入りの漫画の世界にどっぷりと浸ってみるのはいかがでしょうか。物語が持つ「勇気」や「成長」のメッセージは、どんよりした空模様を吹き飛ばすような、心の栄養を与えてくれます。今回は、コレンド訓練生の皆さんに「おすすめの1冊」や「これから読みたい本・漫画」を聞いてみました。

### 【癒し】



『ねこはすごい』山根明弘  
『あたしんち』けらえいこ  
『怪談レストラン』松谷みよ子  
『キン肉マン』嶋田隆司・中井義則  
『ドラえもん』藤子不二雄  
『アンデッドアンラック』戸塚慶文

### 【物語に浸る】



『夜のピクニック』恩田陸  
『汝、星のごとく』凧良ゆう  
『いつか記憶から  
こぼれおちるとしても』江國香織  
『消えたタンカー』西村京太郎  
『言の葉の庭』新海誠

### 【心のセルフケア】



『心がスッと軽くなる認知行動療法ノート』福井至・貝谷久宣  
『今日も一日ご機嫌で 高尾美穂  
流生き方ガイド 体も心もいい感じ』高尾美穂

体験・見学受付中！お気軽にお問い合わせください。



スタッフ：Nさん  
元コレンド訓練生で現在コレンドの社員として、ただいま勤務歴6年です。

## コレンド東陽町スタッフ紹介

Q. 就職までに身に付けた方が良いスキルは何ですか？

A. 3つあります。ビジネスマナー、タイピング、健康管理です。健康管理は予定通り通所・通勤出来るよう体調を整えることが大切です。加えて、決まった時間に睡眠時間を確保することも意識すると良いです。

Q. パソコンの勉強の開始時期はいつですか？

A. コレンドに入った2018年12月からです。職員の方のサポートをうけPowerPoint、Excel、Wordの順番で習得しました。タッチタイピングは未経験でした。仕事をする上で速さよりも正確さを重視しています。

Q. コレンドに就職する前は何をしていましたか？

A. 漫画の専門学校に通った後、1年間の休養を経て進路を見直し、デスクワーク志向に転換。パソコン未経験から学習を開始し、就職前はビジネスマナーや健康管理の重要性も学びました。

Q. 好きな本や漫画、アニメなどはありますか？

A. 漫画本が好きで、「ドラゴンボール」、「ハンター×ハンター」、「ジョジョの奇妙な冒険」が好きです。

Q. 人柄の良さはどこから来ていると思いますか？

A. これまでお世話になった人から言われて嬉しかったことや話し方を参考にして人と接するようにしています。



※この記事は、コレンド東陽町のプログラム「コレンド編集部」において、訓練生の皆さんがそれぞれの得意分野を活かし、チームで一から作り上げた（企画、インタビュー、ライティング、校正など）ものです。

