



ナカソネ住設株式会社

『メンタルヘルスとストレス管理のガイドブック』公開の お知らせ

～社員の心身の健康をサポートする新たなるガイドブックを制作しました～

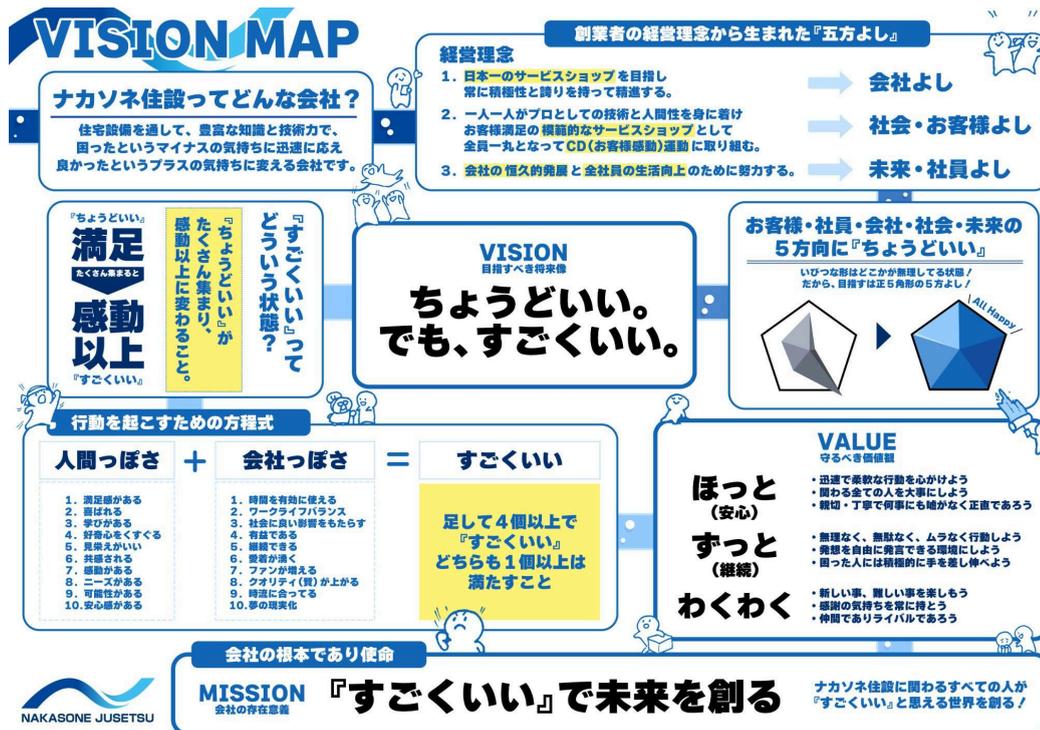


2024年11月8日

ナカソネ住設株式会社

TOTO製品のアフターサービスを専門に行うナカソネ住設株式会社（福岡県築上郡吉富町、代表取締役：仲宗根大祐、以下ナカソネ住設）は、2024年11月8日に社員の心身の健康をサポートするためのガイドブック『メンタルヘルスとストレス管理のガイドブック』を公開いたしました。

■背景



ナカソネ住設は1985年に設立され、TOTOメンテナンス社の正規代行店として全国展開を進めています。社員一人ひとりが健やかに働ける環境を提供することを会社の重要な目標として掲げており、社員の健康を支援する様々な施策を導入してきました。メンタルヘルスが社員の働きやすさとパフォーマンスに大きく影響することから、今回、日常の中で手軽に実践できるストレス解消法やリラクゼーションテクニックを盛り込んだガイドブックを制作しました。

働きながら健康を維持するための具体的な方法を提供することで、社員が快適な職場環境でパフォーマンスを発揮できることを目指しています。

■『メンタルヘルスとストレス管理のガイドブック』の内容



本ガイドブックでは、日常生活の中で実践できるストレス管理とメンタルヘルスの維持方法を分かりやすく紹介しています。特に、短時間でできるストレス解消法やリラクゼーションテクニック、メンタルヘルスを向上させるための生活習慣が詳細に解説されています。

《本ガイドブックの主な内容》

1. 日常でできるストレス解消法

深呼吸や軽い運動、ストレッチなど、忙しい業務の合間に短時間で実践できる方法を紹介。

2. リラクゼーションテクニック

進行的筋弛緩法など、心身をリラックスさせるテクニックを自宅やオフィスで手軽に取り入れる方法を解説。

3. メンタルヘルスの維持に役立つ生活習慣

質の良い睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動がメンタルヘルスに与える影響と、その取り入れ方を具体的にアドバイス。

※現在は社内限定ですので、内容にご興味ある方はお問い合わせください。

■ガイドブック制作チームからの想い

メンタルヘルスとストレス管理の ガイドブック



ナカソネ住設株式会社 戦略室

ナカソネ住設は、社員の健康を第一に考えています。メンタルヘルスが心身の健康に及ぼす影響は大きく、ストレスの管理が業務効率にも直結する重要な課題と捉えています。今回のガイドブックは、社員の皆様がより健やかな職場環境で働き続けるために制作されました。

このガイドブックが、日常業務に取り入れやすいメンタルケアの一助となり、社員一人ひとりがストレスの少ない充実した生活を送るためのサポートとなることを願っています。

■ナカソネ住設について

TOTO製品のアフターサービスを専門に行う正規代行店としてこれまでの実績と施工技術の高さで全国へ事業を拡大しています。現在は全国15営業所(1都2府6県)展開しており、年間で約100,000件以上もの案件に対応しています。長年にわたるパートナーシップのもと、近年は修理や故障対応に加え、新製品への取替やリフォームなどに伴う新規設置工事・施工へ事業を拡大中です。あらゆる住まいに関わるお困り事を解決し、快適な暮らしの為にサービスを提供いたします。

■会社概要

商号 : ナカソネ住設株式会社 (<https://www.nakasone.co.jp/>)

代表者 : 代表取締役 仲宗根大祐

所在地 : 福岡県築上郡吉富町大字別府620-1

設立年月 : 昭和60年5月22日

事業内容 : 給排水・衛生設備工事、住宅設備機器の販売・据付、リフォーム工事

■本件に関する問い合わせ先

ナカソネ住設株式会社 広報 宮田

お問い合わせ先 : 0120-76-0339

<https://www.nakasone.co.jp/>