

「こころの耳」って知ってますか① (働く人のメンタルヘルス)



最近、しんどそうだけど、
大丈夫？

仕事もうまくいなくなつて、気持ち
ばっかり焦って、なんだか、最近、
体調までおかしくなってきた
んだよね。

あ〜あ、、、



「こころの耳」って知ってる？
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトなんだって。

いろいろなコンテンツが用意されていて、
とても参考になるよ。
一度見て見たら。

僕はこの前、5分研修シリーズを見たんだ。
しんどいときに職場でできるセルフケアなどがあって
手軽にみれるよ。シンプルでわかりやすい。。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/worker/>

本当？



<ツルキッチふれあい劇場委員会より>

<こころの耳 5分研修シリーズ>

セルフケア<全般>

1. 生活習慣と睡眠からはじめるセルフケア
2. 呼吸法(リラクセーション)
3. しんどいときに職場ですぐできるセルフケア
4. 不安との付き合い方
5. 怒りの感情との付き合い方
6. 嫌な気持ちを相手に伝えるときのコツ

セルフケア<労働者自身の状況>

1. 女性労働者自身のメンタルヘルスケア
2. 男性労働者自身のメンタルヘルスケア
3. 中高年労働者自身のメンタルヘルスケア
4. 育児と仕事の両立で悩んでいる方へ
5. 介護と仕事の両立で悩んでいる方へ
6. 職場で孤独を感じている方へ
7. 上司との関係に悩んでいる方へ
8. 相談することが苦手な方へ
9. うつ病などの治療をしながら働く方へ
10. 休業時に使える主な支援制度

セルフケア<職種・働き方>

1. 対人援助職の方のメンタルヘルスケア
— 医療職・介護職・教職の方などへ —
2. 交替勤務をしている方のメンタルヘルスケア
3. フリーランスの方のメンタルヘルスケア

セルフケア<シーン>

1. 新入社員に見られやすいメンタルヘルス不調の症状やその要因
2. テレワーク下におけるセルフケア
3. 異動後のメンタルヘルスケア
4. 病院を受診するか悩んでいる方へ
5. メンタルヘルス不調で会社を休むことに悩んだとき

※そのほか

- ・ご家族によるケア
- ・同僚によるケア
- ・ラインによるケア

などもある。

参考に
どうぞ！



はじめまして。
コッコロです。