



株式会社 アシスト



健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
2026
中核規格 法人部門
NEXTSPRINT 1000



今月の提案

メンタルヘルス対策



各出典 最終アクセス日 (R8.9.16)

こころの健康を大切に～気づこう、自分の変化。支えよう、仲間のこころ～

出典：国立研究開発法人
国立精神・神経医療研究センター

こんな変化はありませんか？



周囲の人が気づきやすい変化

(<https://kokoro.ncnp.go.jp>)

こころの疲れは身体や行動の変化として現れることがあります。

- ☒ 眠れない、疲れがとれない
- ☒ 気分が落ち込む、憂鬱
- ☒ イライラする、怒りっぽい
- ☒ 気持ちが落ち着かない
- ☒ 胸がどきどきする、息苦しい
- ☒ 人と関わるのがおっくうになる

自分では気づきにくく、自覚がない場合もあります。

- ☒ 表情が暗くなった
- ☒ 不満、トラブルが増えた
- ☒ 一人になりたがる
- ☒ 遅刻や休みが増えた
- ☒ ミスや物忘れが多い
- ☒ ぼんやりしていることが多い

こころを守る3つの習慣

休む

睡眠や休憩を大切にし、
疲れを感じたら無理をしない
自分のストレスサインに気づく

思いやる

「おつかれさま」
「何か手伝えることはありますか？」など声をかける

整える

軽い運動や気分転換など自分に合った
方法でリフレッシュする

聴く

相手の話を否定せず、まずは聴く

話す

一人で抱え込まず、
信頼できる人に気持ちを話してみる

つなぐ

いつもと違う様子に気づいたら必要に応じて相談窓口
につなぐ

こころの健康を守るために～職場のメンタルヘルス対策を考えよう～

出典：山形産業保健総合支援センター (<https://www.yamagatas.johas.go.jp/mentalherth>)

自分のこころの変化に気づき、周囲と支え合う職場を目指しましょう

セルフケア

【労働者（管理監督者含む）】

- ・メンタルヘルスに対する正しい理解
- ・自身のストレスへの気づき
- ・ストレスへの対処

ラインによるケア

【管理監督者】

- ・職場環境等の把握と改善
- ・労働者（部下）からの相談対応
- ・職場復帰における支援など

4つの
メンタル
ヘルスカ

事業場外資源によるケア

【産保センター、医療機関、相談機関等】

- ・支援の活用（情報提供・助言）
- ・医療機関等とのネットワーク形成

事業場内産業保健スタッフ等
によるケア

【産業医、衛生管理者、保健師、人事労務担当等】

- ・ケア実施の企画立案の中心的役割
- ・労働者が相談できる制度・体制づくり
- ・職場復帰における支援など

10代・20代のメンタル
サポートサイト



体がだるい、眠れない、朝起きられない
こころの健康が気になるときに。

こころもメンテしよう

～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

若者を支えるメンタルヘルスサイト（ご家族向けもあります）
ゆううつな気分、やる気がなくなる、不安な思いなど、
こころの SOS サインに気づいたときにどうすればいいのか、
など役立つ情報を分かりやすく紹介しています。

(<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth>)

こころの情報サイト
～セルフケアでこころを健康に～

ストレスは誰にでもあります。日常生活
の中でストレスをためないコツとは・・・

生活習慣 生活を整える、リラックス保持

考え方 頭を柔らかくしよう

相談 困ったときは誰かに話してみよう

詳細はこちらから

https://kokoro.ncnp.go.jp/health_howtocare.php

※労働者の疲労蓄積度チェックは
こころの耳でセルフチェックができます。



出典：厚生労働省「労働者の方へ」

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_70718.html



只今12月生まれの方

募集中です

申込期間：9/21～10/20

(23:59まで)

美味しい焼き菓子詰合せが
届きます