

2023年10月の重点目標



心の健康～メンタルヘルス



心の健康づくり～ケア

■セルフケア（自己管理）

= 『自分の出来る範囲で自分の面倒を見る』

お医者さんに行くほどではないけど、
ちょっと体調が悪い時や、心が疲れた時

- ・ 温かい消化の良い物を食べる
- ・ ゆっくりと湯舟に浸かる
- ・ 夜更かししないで早めに寝る

早めにやると効果的！

■ラインケア（職場の管理監督者が中心に行く）

= 『いつもと違う』に早く気づき、声掛けをする。

- ・ 遅刻、早退、欠勤が増える
- ・ 報告や相談、会話がなくなる（その逆）
- ・ 表情に活気がなく、動作にも元気がない（その逆）

何かいつもと違うと感じたら

- ・ 『どうした～？体調悪いの～？』と声掛け
- ・ 場合によっては、医師の診察を受けてみるように勧める

心の健康を保つための生活

- ・ バランスの良い食事
- ・ 適度な運動
- ・ 質の良い睡眠
- ・ ポジティブ思考

・ **自分を褒める！！**



『ツライ…』と
グチる事も、立派な
ストレス解消です。



メンタルヘルス対策の ♡ メリット ♡

- ・ 職場環境改善
- ・ 生産性向上
- ・ 労災発生防止
- ・ 人員不足防止