

2024年10月の重点目標



株式会社 アシスト



メンタルヘルス対策

暑く長かった夏が終わり、過ごしやすい季節になりました。
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして**健康の秋**です！！

心身共に健康で過ごすために

- ・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！！



健康増進手当を利用して、
心身が健康になる為の
自分へのご褒美を購入して
みてはいかがでしょうか？



相談しやすい職場を推進しています

週1回 各班ミーティングによる意見交換も行っています。

一人で悩まず、話しやすい人に相談をしましょう！

全社員が
コミュニケーションを
大切に、思いやりを
持って行動しましょう！



動画によるメンタルヘルス講習実施

10月5日(土)

セルフケアとは？ストレスとは？

6つのストレス対処法 等を学びます。

働く人のメンタルヘルスポータルサイト
こころの耳

