

# メンタルヘルスチェック

## ●メンタルヘルス(心の健康)＝生きるエネルギー

「こころ」は人間の操縦室。メンタルヘルスの不調は運動や食事、仕事などの行動に大きな影響を与えます。ですから職場のメンタルヘルス対策＝働くエネルギーの維持・増進につながります。

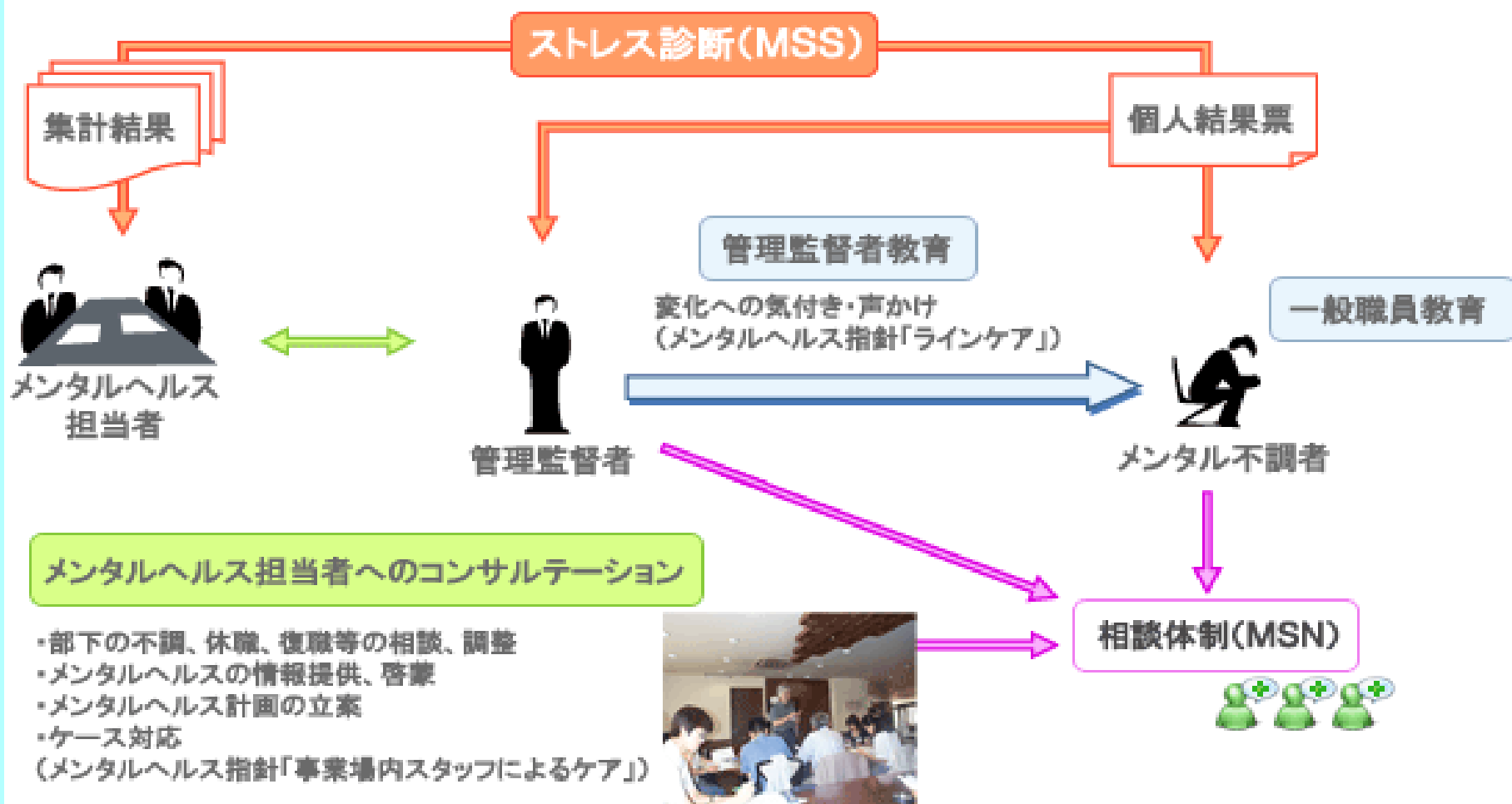
## ■職場のメンタルヘルス対策の3つの意義

- 1)生産性の向上と、いきいきとした職場形成
- 2)働く人たちの健康確保
- 3)リスクマネジメント

- ①労働力の損失
- ②キャリアおよび人材の損失
- ③経済的損失
- ④モラルの低下
- ⑤労働災害及び安全配慮義務による損害賠償などのリスクを回避することになります

# メンタルヘルス推進プログラムのご案内

## 新指针对応！貴職場のメンタルヘルス対策完全対応パッケージプラン



## ■メンタルヘルス教育研修

多くの実績と研究を重ねて作られた独自のプログラムに基づき、実践的かつ効果的なメンタルヘルス教育研修を企画・実施します。

研修時間や対象者のニーズに合わせて立案いたしますのでご相談ください。

\*管理監督者研修

\*一般社員研修

\*新入社員研修

\*経営者・産業保健スタッフ研修

## ■メンタルサポートネット

臨床心理士・産業カウンセラーなどの心理カウンセラーがご相談を承ります。面接・電話・メール・インターネットテレビの4つの相談方法でバックアップします。

\*従業員様のカウンセリングを5回/年までお受けします。

\*20分程度の電話相談ならば回数制限はありません。

\*利用案内ホームページを作成します。

\*案内用配布チラシを作成します。

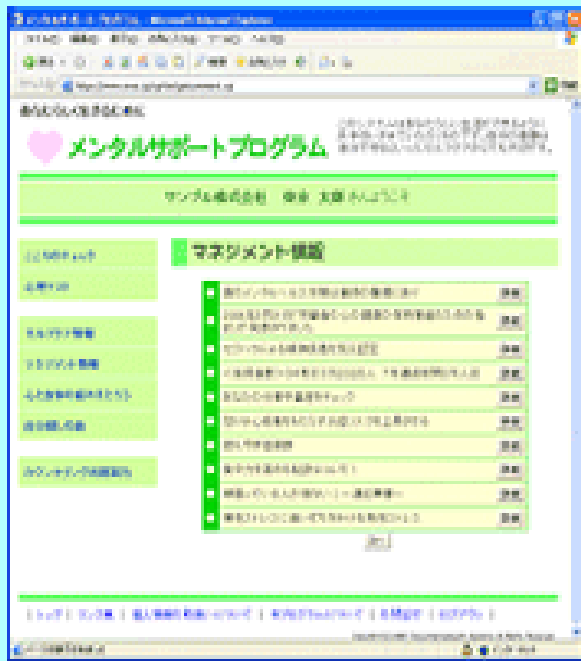
\*利用状況報告書を半年毎に提出します。

ご要望にお応えするオプションサービスも多数ご用意しております。

※上記以外に「カウンセラー派遣」や「コンサルテーション契約」のサービスもございます。

# ■メンタルサポートプログラム

セルフケアに活用いただけるWebプログラムをご利用いただけます。「こころのケアチェック」の結果がリアルタイムで表示され、過去のチェック履歴とも比較ができます。また、リラクセーション情報や事例集、各種心理テスト等、メニューも充実しています。SSL技術のセキュリティも万全で安心してご利用いただけます。



## ■メンタルスクリーニングシート(ストレス診断)

ストレスフルな状態が続くと不健康な心の状態を招くことがあります。心の健康も早期発見、早期対応が肝心です。まずはセルフケアから。個人、又はグループにおける手軽なストレス診断ツールとしてご活用ください。

