

サステナブル通信

No.12 2024年9月26日



作成：【サステナブル推進委員】岩間、藤原、北村、相場

すべての社員が働きやすい環境づくりの推進

メンタルヘルス研修

9月17日（火）に全国健康保険協会大阪支部の健康講座「自分の機嫌は自分でとる！見つけようストレス解消法（セルフケア）」のメンタルヘルス研修を実施しました。

メンタルヘルスやストレスについての基本的な考え方を教わり、実際のストレス解消法として自律訓練法を行っていただきました。

ストレスの状態を自分で感じ、自分に合ったストレス解消法で適切な対処ができるようになれば、日々をより快適に過ごせるようになるでしょう。

アンケートでは**今後、参加したいセミナーとして運動、食生活、喫煙、睡眠、腰痛に関するものが多かった**です。

今後も継続実施して参りますし、興味のあるテーマがありましたら、ご連絡をお待ちしております。



ストレスチェック

現在、ストレスチェックを実施しております。

自分の**今のストレス状態に気づき、メンタルヘルス不調のリスクを軽減**するために行うものです。

体の状態を健康診断で確認するように心の状態をストレスチェックで確認することをお勧めします。

本年度は**9月30日（月）まで**に受検をお願いします。

高ストレスで希望される方は産業医の面談も可能です。

