セルフケア基礎知識

健康づくり応援 News 2024

2024/05/15

「五月病」という言葉があるように、この時期は新しい生活がスタートし、

様々なストレスや疲労が溜まり、メンタル面の不調が起きやすくなります。

こまめに自分自身の心身の状態をチェックし、セルフケアを行っていきましょう。

自分以外でも同僚や部下、家族など周囲で元気がない人がいる場合には声をかけ、

場合によっては、精神科や心療内科など専門家につなぎましょう。

厚生労働省「**こころの耳**」ではメンタルヘルスに関する情報が掲載されていますので、

職場・家庭でのメンタルヘルスにご活用ください。

添付ファイル

- 新入社員の方のためのセルフケア基礎知識（出典：厚生労働省）【HP サイト】
  ※新入社員に限らず、皆様ご参考にしてください！
- 働く人のためのメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」