

自分のこころや体の状態に意識を向けてみませんか？

適度なストレスは私たちにとって活力になりますが、日々の生活で、小さなストレスの積み重ねが続くと、怒りを抑えきれなくなったり、逆に気持ちが沈んだり、落ち込んだり、モヤモヤすること等でこころや体のバランスを崩しやすくなります。

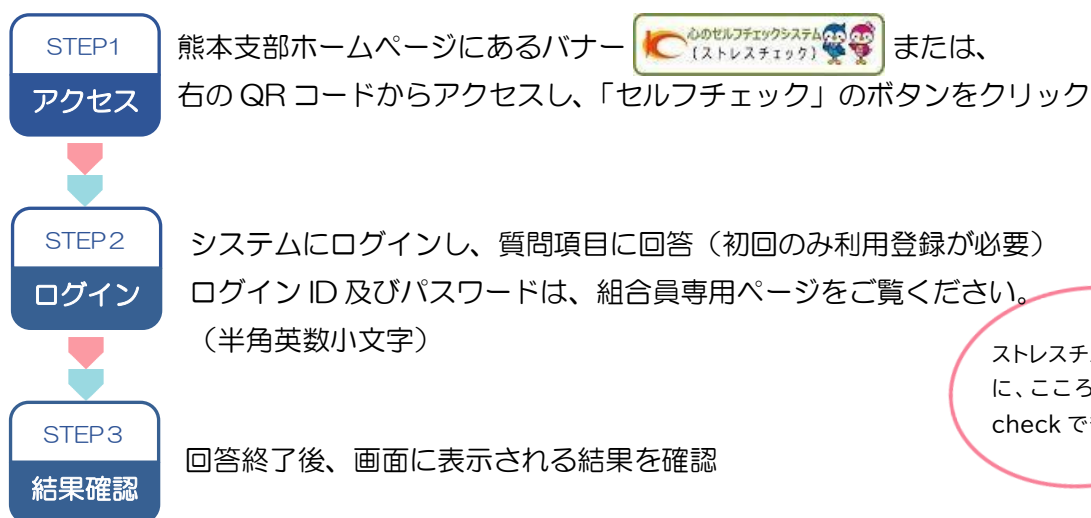
自分自身でストレス状態に気づかず、長引くこともあるため、日常生活の中で「心のセルフチェック」を活用し、その時の自分のこころの状態を客観的に把握し、自分自身がいまどんな感情でいるのか？を冷静に見つめることは、こころのケアにとっても重要です。

こころが安定することで、ストレスや困難な状況にも冷静に対処でき、より良い決断をおこない、また、仕事のパフォーマンスや創造性も向上すると言われています。



こころのセルフチェックをしてみませんか？

「心のセルフチェック」は、組合員の皆さまに匿名で受検し、
現在のこころの健康状態を客観的に確認することができるストレスチェックです。



ストレスチェック以外に、こころの疲れをcheckできます！



※気になること等あれば、一人で抱え込まず、心のセルフチェック相談窓口一覧からご相談ください。

厚生労働省

こころの耳



疲れやストレスと前向きに付き合うコツ・
つらいとき等に活用できる様々な内容が
動画等で盛り込まれています

