

こころが疲れたら、、、セルフチェック試してみませんか？

セルフチェックにはこんなやり方もあります

★こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

- 5分間でできる職場のストレスセルフチェック

<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/assets/img/title.png>

4つのSTEPから簡単な質問
あなたの職場におけるストレスレベルを測定します
質問は全部で57問です（所要時間は5分間）
はじめに性別を選んでください。

- e-ラーニング「15分でわかるセルフケア」と併せて「クイズ・セルフケア」
<http://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

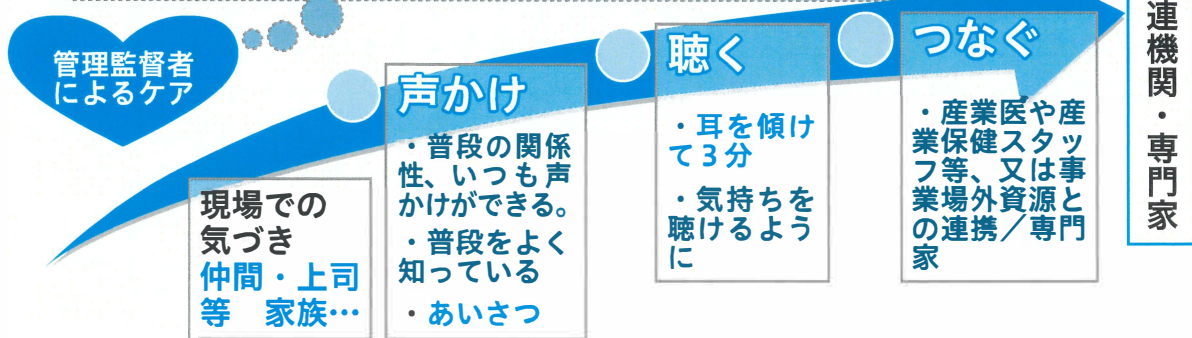
一人一人の働く方が、「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、そのために必要な知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できることがセルフケアの基本となります。
最初のステップとしてストレスへの気づきと対処および自発的な健康相談といった基礎知識から学んでいきましょう。

- e-ラーニング「15分でわかるはじめての交流分析」
http://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/

職場などにおいては、自分と他人との交流パターン（人間関係）に着目することで、人間関係の改善や自律的な生き方・自己実現に役立ちます。他者との関わり（ストローク）を中心に学んでいきましょう。

職場におけるコミュニケーションを大事に！ どこで、誰が気づく？どこにつなぐ？

- ・どこで気づく？～職場 家庭 社会のどこかで…
- ・誰が気づく？～同僚 上司 家族 産業保健スタッフ等…
- ・誰が、どこに、誰へ、つなぎますか？



あいさつをはじめに、「声かけ・きく・つなぐ」を意識していきましょう。
現場での気づきを大事に、仲間への思いやり・支えあう職場風土をつくりましょう。
職場環境づくりもまた、セルフケアの安定につながります。
言葉を通してのコミュニケーションをとりましょう。
職場の中で、「ありがとう」「助かったよ」「嬉しいね」などと、お互いポジティブな言葉を伝え合いましょう。