

9月は健康増進普及月間

今年度も折り返し。こころの疲れ、溜まってませんか？

こころの病気は増加傾向で、生涯を通じて5人に1人はかかるといわれています。メンタルヘルスケアは従業員が健康的に働くことができる気配りや援助をすることです。今回は働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトやコミュニケーションのポイントを紹介します。

働く方へ

- ・5分研修(ミニ動画)
- ・相談先(電話・SNS・メール)
- ・ご存知ですか？うつ病

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」は、職場でのメンタルヘルス対策について情報提供するサイトです

事業者の方へ

- ・メンタルヘルス取組事例
- ・研修ツール
- ・面接指導について

部下をもつ方へ

- ・若年労働者への対策
- ・eラーニング職場復帰支援
- ・気配りしてですか

こころの耳 ホームページ



ご家族の方へ

- ・ご家族にできること
- ・よくある質問Q&A
- ・ストレス軽減ノウハウ

付録



ココロ開くコミュニケーション mini BOOK

職場の中で、話を円滑に進めていくためのコミュニケーションスキルをご紹介します。話を円滑に進めていくことで、自身にゆとりが増えて、生活が豊かになります。ご家庭でもご活用ください。

こちらのスキルはひきこもりの家族教室で使用しているプログラムを参考にしています。

作成

必要なもの

- ・カッターやハサミ

作成時間5分程度

作り方

- ①裏面の紙の真ん中の太い線を切る
- ②点線の指示通りに折る
- ③表紙を一番前にして完成！



7 協力を申し出る

- あっさり
- さらっと



- 私が人生を楽しむコツのリスト
- 私自身が楽しめること
- あまり費用がかからないこと
- すべでできること
- 以前楽しんでいたこと
- 今も続けていること
- 他人(知人)と関わりのあること

前橋市保健予防課
 こころの健康係
 ☎:027-220-5787

6 責任は部分的に

- 責任を一部受け入れる
- ちよつとの譲歩

→ 相手を取り組みやすくなる

5 思いやり

- 本人の立場になってみる
- 恥をかかせない対応を

ほめるポイント・リスト

- 相手が喜ぶこと
- 高価ではないもの
- すぐに(私から)与えられること
- 与えることで私が嫌な気持ちにならないこと

4 感情に名前を

つける

- 相手に抱く感情を表現する
- 冷静に



- ほめる2
- あっさりしたほめ方
「いいね」
- 考え方や言動をほめてみる
「健康的でいいね」

3 具体的な行動に

目を向ける

- 小さな変化を見つけやすい

思考・行動の変化は気がつきにくい



- ほめる1
- 気づくことから始まる
- 望ましい行動をした際に
- ほめるは生物＝鮮度がいいのち!

ココロ開く
 コミュニケーション mini BOOK



◎ 良質なコミュニケーションを
 心がけていると

耳を傾けてもらえる

話がスムーズに

生活が豊かに

参考
 Community Reinforcement And Family Training

表紙

1 簡潔に

- 相手は話しを受け入れ

やすい

- 対話をしやすくなる

ワンポイント



- 終助詞「よ」と「ね」
- ～よ 話し手の情報提供型
- ～ね 聞き手と共有する形
- ex) おいしいよ おいしいね

2 肯定的に

- 本音を話しやすくなる
- してほしいことを話すと

良いか



- ユウメツセージ YOU
- 批判的になりがち
- なんとあなたは～なの
- アイメツセージ I
- ～してくれと
- 私はうれしいなあ