

メンタルヘルスマネジメント研修報告

8月23日(金)18:30～ 社会保険労務士 今村英治先生にお越しいただき、ストレスへの気付きと対処方法について学びました。

ストレスは早めの
対処が大切です！

ベ이스ターズ
頑張れ！！



気持ちの落ち込み、イライラ、不眠、飲酒量の増加等ストレスの反応は出ていませんか？
ストレスをためないためには、熱中できる趣味を持ったり、誰かに話を聞いてもらったり、気持ちを切り替えることが大切です。
うつ病にかかると回復に時間を要します。症状が長期間(2週間が目安)続くようであれば早めに専門医に相談しましょう。

皆でストレスチェックを受けましょう！

安全衛生委員会