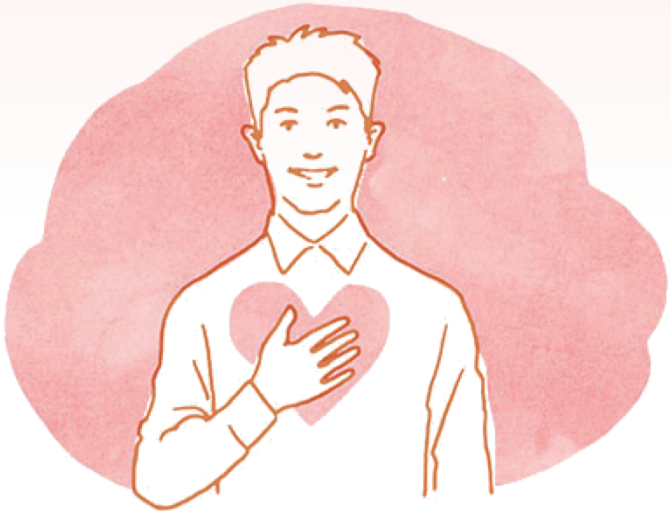
新入社員の方のための

セルフケア基礎知識

「学生から社会人になった」というのは環境の大きな変化であり、
大きなストレスを感じやすいタイミングです。
これから長く生き生きと働き続けるためには、
自分に合ったセルフケアの方法を身につけておくことが大切です。



「こころの耳」では、新入社員の方に身につけていただきたいセルフケアの
基礎知識をまとめたページをご用意しています。
ぜひ一度ご覧になってみてください。

セルフケアの基礎知識

生活習慣などセルフケア
のポイントを学ぶ

日頃のセルフケア

セルフチェックやリラクセーションなど
毎日できるセルフケアを知る

調子がすぐれないとき

不調に気づくポイントや
相談窓口を知る

こころの耳
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
https://kokoro.mhlw.go.jp/newemployee/

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare