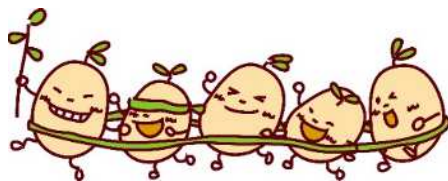


無料！



WEB でも OK!!

## 岡崎市内の企業向け メンタルヘルス講座を職場で開催します！

「こころの健康」について、職場のみなさんと一緒に学んでみませんか？  
メンタルヘルスに関する取組みをすると、社員のストレス耐性が高まり、職場の生産性や活力の向上につながるメリットがあります。  
岡崎市保健所ではメンタルヘルスに関する研修をあなたの職場で開催いたします。  
少人数・短時間（30分）でもOK！WEBでもOK!!  
研修の日時・内容は相談に応じます。

こんなお悩みありませんか？

元気がない後輩が心配  
なんて声をかけたらいいんだろう

上司に相談したいけど  
迷惑かな 怒られるかな

休みがちな職員に  
どう対応したらいいのかな

ラインケア・・・？  
セルフケア・・・って何？

疲れが取れなくてだるい  
さぼっていると思われるかな

悩みを相談できるところ  
はあるのかな

こころの健康に興味はあるけど  
研修会に行く時間がないよ

問 合 せ ・ 申 込 先：岡崎市保健所 健康増進課 こころの健康推進係

☎：(0564) 23-6715

✉：hokenzoshin@city.okazaki.lg.jp

問合せ・申込対応時間：月～金 8：30～17：15

研 修 対 応 時 間：月～金 10：00～16：00（対面でもWEBでも可能です）



**裏面もみてね！**



# 自分の考え方を知ろう

「考え方」には、人それぞれクセがあることを知っていますか？

**Q** こんな時、あなたはどのように考えますか？

**仕事でミスをした!!**



早いうちに  
気づいて  
よかった

ミスを  
早めにおしえて  
くれるなんて  
いい先輩だ

もう失敗は  
繰り返さないぞ

この失敗の  
原因は  
なんだろう

なんてダメな  
自分なんだ

周りの人も  
あきれているに  
ちがいない

同じできごとでも、考え方によって、プラスにもマイナスにも捉えることができます。

「考え方のクセ」に気づかず、自分だけの考えにとらわれすぎると、必要以上に、つらい気持ちになったり、人間関係がうまくいかなかったりと、ストレスを余計に感じてしまうことがあります。

**自分の「考え方のクセ」を知り、別の角度からものごとをみる習慣をつけることが大切です。**

愛知県精神保健福祉センター 作成

考え方のクセを見直すことで  
ストレスに上手く対処でき、心も体  
も楽になりますよ！

