

こんにちは！人権推進委員会の奥山です。

今回は委員会の取り組みの1つであるメンタルヘルスに関する取り組みを紹介させていただきます。

ゆいでは年に1度職員のメンタルヘルス（こころの健康）に関する取り組みを行っています。

取り組み内容は毎年異なりますが、今年度は以下の内容を行っています。

- ・厚生労働省推奨セルフチェック（こころの耳）とeラーニングで学べるセルフケアのご紹介
- ・オンラインでの職員同士の対談交流会

オンラインでの交流会では日頃感じるストレスや仕事での喜び、自分へのご褒美等を共有し、共感することで少しでもリフレッシュできる機会となったと思います。

来年度も委員会の取り組みを紹介する機会もあるかと思えます。どうぞお楽しみに♪



対談のご様子