

# 中小企業経営者の皆さまのメンタルヘルス対策の悩みにお答えするWEBサイトです。

www.anshin-kokoro.com

こころのあんしんプロジェクト

検索

メンタルヘルス不調者の発生は、中小企業に大きな影響を及ぼします。「対策の必要性はわかっても、何をどうするべきかわからない。」そんな中小企業経営者の声に応えるためにスタートしたのが『こころの“あんしん”プロジェクト』です。2015年9月30日にWebサイトをオープンして以来、多くの方々にご利用いただいています。私たちの研究は今も続いています。今後も中小企業経営者の皆さまに役立つ新しいコンテンツを拡充してまいります。これからも、いつも中小企業経営者の傍らにいる知恵袋、“こころの相談役”としてお気軽にご活用ください。



どこに相談すればいいか知っておこう。  
無料で気軽に使えるんだね。  
従業員への対応ノウハウを知っておきたい。

すべてのコンテンツが無料でご利用いただけます

## その1 メンタルヘルスの知識が高まる、理解が深まる

### こころの“あんしん”イベントレポート

これまでに開催したワークショップやシンポジウム、セミナーの内容を掲載しています。中小企業経営者、管理監督者、人事労務担当者が押さえておきたいポイントをわかりやすく紹介しています。



## その2 メンタルヘルス対策支援のための活用ツール 8つのメンタルヘルス対策支援ツール

### ◎メンタルヘルス対策の理解



ツール①

小規模企業事業主向けメンタルヘルスケア理解のためのアニメ

メンタルヘルス対策とはどんなものか、小規模企業の事業主の方にご理解いただくアニメです。



ツール②

週めくりセルフケアカレンダー（職場用・家庭用）

毎日の仕事や家庭生活の中で実践できる“セルフケアに役立つ標語”を記載した「週めくりカレンダー」です。

### ◎メンタルヘルスが発生したら



ツール③

中小企業向け心の健康問題を持つ従業員への対応手順マニュアル

職場での対応方法など具体例を取り上げているので、心の健康問題に対する理解を深めることができます。



ツール④

心の健康についての相談窓口

従業員の心の問題や、心の健康問題に取り組む際の相談に応じてくれる窓口を探す時に役立ちます。



ツール⑤

受診・相談時メモ用紙

従業員が医療機関の診療を受ける時や、主治医との情報のやりとりに役立つメモフォームです。

### ◎不調を未然に防ぐために



ツール⑥

こころの健康度チェックリスト（職場用・家庭用）

従業員の心の健康状態を客観的に評価するチェックリストです。職場用と家庭用を用意しています。



ツール⑦

心の健康づくり対策充実度診断（導入編・実践編）

心の健康づくり対策に、より良い職場環境の構築・改善に役立つ診断シート。導入編と実践編があります。



ツール⑧

こころとからだを守るためのセルフチェック&アクションチェックシート

従業員自らが自分のストレスを確認し、ストレスに向き合うための工夫を紹介するチェックシートです。