

中小企業経営者の皆さま。

メンタルヘルス対策は進んでいますか？



貴社のメンタルヘルス対策に
8つの支援ツールをはじめ、
各種コンテンツをご活用ください。



こころの
“あんしん”
プロジェクト

その3

中小企業のメンタルヘルス
対策専門家がわかりやすく解説

いまさら聞けない
メンタルヘルス

入門編から初級編、中級編と段階的に中小企業における
メンタルヘルス対策を専門的視点からレクチャーします。



その4

手軽にできる
心と体のリラックス&リフレッシュ

職場で！だれでも！
こころ軽やかメソッド

どこでも、いつでも、だれにでも、手軽にできる心と体の
リラックス&リフレッシュ方法を紹介。疲れや緊張を感じ
たら「こころ軽やかメソッド」をご活用ください。



www.anshin-kokoro.com

こころのあんしんプロジェクト

一般財団法人あんしん財団 本部:〒160-0016 東京都新宿区信濃町34 JR信濃町ビル



「経営」を守る・支える
一般財団法人
あんしん財団

2017.05