

セルフケアカレンダー 標語の分類・分野一覧

分野	1	情報共有（朝礼・定例ミーティングなど）
	2	物理／化学的な職場環境
	3	事業場外資源との連携
	4	リーダーシップ
	5	チームワーク、組織風土、勤務時間など
	6	生活習慣（睡眠、栄養、運動など）
	7	リラクセーション（笑い）など
	8	コーピング（対処行動）
	9	ものの見方や捉え方の偏り
	10	自発的相談
	11	コミュニケーション、傾聴、ソーシャルサポート
	12	レクリエーション

1

1

批判では 問題解決 すすまない 皆で取り組む 前向き提案

ミスした人間を批判するのではなく、今後、同様のミスを繰り返さないための前向きな検討をこころがけることで、情報共有をすすめる風土が職場内に生まれるでしょう。

2

1

トラブルは 一人で抱えず 早めの報告

トラブルは自ら進んで報告したくはないものですが、放置すればさらに深刻化するおそれがあります。できるだけ早めに上司に報告し、グループ内で共有していきましょう。

3

1

貯めこまず タイミング良く ほう・れん・そう(報告・連絡・相談)

報告・連絡・相談は作業終了時だけでなく、中間報告や変更の必要性を感じた時など、適宜遅滞なく行いましょう。

4

1

こんなこと 報告・連絡 する意味がある？ 迷うようなら まず相談

報告・連絡すべき事項かどうか判断がつかないことであれば、まずは相談をしてみてもいいでしょうか。

5

1

忙しそう 上司の顔色 うかがって 相談せずに トラブル拡大

上司への相談のタイミングをはかることが難しいとって報告をしないと、さらに大きな問題になるおそれがあります。上司にはきちんと報告しましょう。

6

1

言ったはず わかったはずでは 行き違う 理解し はじめて情報共有

言ったはず、わかったはず、といった自分の立場で考えるのではなく、相手の立場にたって理解を得ることで初めて情報が共有できたといえるでしょう。

7

1

情報を 共有すれば 組織が変わる

情報を独占して個人で利益を得ようとするのではなく、チーム・組織内で共有・発展させることで会社・組織全体の発展につながります。

8

1

情報を 伝えるだけでは 不十分 気持ちも伝える コミュニケーション

コミュニケーションは単なるデータや情報を伝えるだけでなく、そのデータや情報をどのように解釈すべきかの思いをあわせて伝え理解してもらって初めてその情報が活かされるでしょう。

9

1

朝いちばん 情報共有 士気高揚 朝礼で業務の 効率アップ

社員同士の情報共有や士気高揚など、朝礼の意義は多くあり、しいては業務効率や生産性向上にもつながるでしょう。

10

1

あいさつ 声かけ 聴く つなぐ

職場でも家庭でも、オヤッと感じたときに声をかけ、話を聴くこと、内容によっては上司や専門家に繋ぐことが、問題発生を予防します。

11

2

心まで すっきりさせる 整理整頓

整理整頓されていない環境は、あなたの気持ちの動揺や変化を表しているかもしれません。逆に、整理整頓された環境は、あなたの心の健康の保持増進につながります。定期的に整理整頓を行い、過ごしやすい環境を作りましょう。

12

2

掃除して 部屋も身体も ダイエット

掃除による効果は、過ごやすさにもつながりますし、こまめな掃除は日常生活動作の活発化からダイエット効果もあります。定期的な掃除で心も身体も健康になりましょう。

13

2

手洗いで グッバイ ばい菌 感染症予防

何気なく習慣づく手洗いです。感染症予防はもちろんのこと、気分転換にもつながります。あなたの心も身体も健康な理由は手洗いにあるかもしれません。今一度、手洗いの仕方にも気を付けて、予防効果を高めましょう。

14

2

前日の 深酒が あなたを シャットダウン

楽しく飲んでいたはずのお酒ですが、知らないうちに量が増え、気分が悪くなったり、場合によっては翌日の二日酔いで半日が無駄に…ということはないでしょうか？ ストレス解消がストレスにならないよう、今一度、飲み方にも気を配りましょう。

15

2

服装の乱れは心の乱れ 気づこう そして 声かけを

服装の乱れは、あなたの気持ちの動揺や変化を表しているかもしれません。自身の服装の乱れに気づくだけでなく、職場や家族で服装が乱れている人がいれば、まずは声をかけてみましょう。客観的に評価できる不調のサインについて→ツール⑥ ご自身に現れる不調のサインと解決策→ツール⑧もあわせてご参照ください。

16

3

家族にも 教えてあげよう 働く姿

ご家族も立派な相談相手です。家族だからこそ気づける体調の変化のサインもあるかもしれません。あなたがどのようなお仕事をしているかを知ること、ストレスの溜まり具合はより分かりやすくなるでしょう。大事なサインを見逃さず、元気に働くために、家族に職場の話もしてみましょう。

17 3

見つけておこう 信頼できる専門家

職場の心の健康づくりの専門家は、病院だけではなく、各都道府県の「産業保健総合支援センター」等にも在籍しています。

18 3

貴重なきっかけ 健康診断

健康診断には、心の健康についての項目はないかもしれませんが、健康について考える大切な機会です。
年に一度は、しっかりと心身の健康を振り返りましょう。

19 3

知っておこう 家族の仕事・働きぶり

仕事のストレスはもとより、仕事の内容は家庭で話題になることは少ないかもしれませんが、し、日頃の仕事をすることで、どのような疲れが出ているのかを理解する手がかりが得られるかもしれません。

20 3

家族の悩み 抱え込まずに 代わりに相談

悩みが深まるほど、周囲に相談しなくなるものです。ご家族の疲れた様子や悩んでいる様子を見たら、本人の代わりに専門家に相談してみることも大切です。

21 3

家族で参加 心の健康講座

地域には、心の健康についての公開講座や勉強会が開かれていることが少なくありませんが、興味をもって調べてみないと、講座の情報が入ってこないことがほとんどですので、地域の広報誌等をチェックしてみましょう。

22 4

日頃から みんなの話を 聴いていく 生まれる気づきで 変わる風土

みんなの意見を取り入れることで、チーム内の意見交換が活発に出来る風土を作りましょう。

23 4

周りへの 役割分担 明確に 困ったときの サポート体制

あいまいな業務の割り振りでは、割り振られた側は困ってしまいます。役割分担をはっきりさせて、指示を明確にしましょう。また業務分担したら終わりではなく、業務が進んでない時のサポートも考えておきましょう。

24 4

話し合う 気づき合う時間は プライスレス

話し合うことで、チーム内の良いところが見えてきます。その時間は、大きな資源になります。
忙しい中でも、少しでも話し合いの時間をとるようにしましょう。

25

4

一人では できないことも みんなでやれば できる楽しさ

自分一人で仕事を抱え込んでもできないことは沢山ありますが、みんなでやるとできることもあり、それとともに楽しさも生まれます。

26

4

周りにも チャンスを与えて 生き生きチーム

自分だけでなく周りにも成功や失敗ができるチャンスを与えて、チーム内の活性化を促しましょう。

27

4

日頃から 感謝の気持ちを 伝えていこう

日頃からチームメンバーへの感謝の気持ちを忘れずに伝えていきましょう。

28

4

気づく 気にする 気にかける

部下のちょっとした行動に気づくこと、注意深く見守ること、適時・適切なアドバイスをすることはリーダーシップを発揮する前提です。

29

5

残業は 美德じゃないよ ねえ部長

残業すること、会社にいることが美德と感じている人がいます。とくに上司がそのような考えを持っていると部下は非常に帰りづらく、勤務時間がダラダラと長くなります。仕事にメリハリをつけて、ダラダラ残業をなくしましょう。

30

5

風通し よければ不満も たまらない

組織の風通しが良いと、そこで働いている人の不平不満も吸い上げられ、たとえ忙しくても不平不満がたまりにくいものです。ぜひ上下、左右の風通しが良く、健全な組織を作りましょう。

31

5

上司には 持ってほしいな 聴くスキル

長時間残業が続いても、上司とよく話ができている部下はストレスがたまりにくいものです。部下が何を思っているのか、困っていることはないか、まずは耳を傾けて最後まで聴いてみてください。

32

5

終わらない 仕事に線引き よし帰ろう！

仕事はやってもやってもなかなか終わりが見えません。自分である程度割り切って線を引き、帰る決断をすることも大切です。

33

5

できる人 ストレス解消 上手い人

仕事にストレスはつきものです。仕事のストレスを解消できる術を持っている人は、ストレス耐性が高く、仕事のキャパシティも大きい傾向にあります。

34

5

メールより たまには会って 話してみよう

仕事が忙しいと、つい便利なメールで連絡や報告を済ませがちになりますが、直接会って話せば、メールでは伝わらないニュアンスやお互いの状況も確認できます。

35

5

向き合っていますか？ 自分の職場と自分のこころ

職場内で自らの感情を押し殺して、上司や同僚に合わせたり、他人からの評価を気にして、発言を控えたりしていることはありませんか？
まずは、自分のこころのうちの職場の仲間に正直に伝えることから始めましょう。個人のメンタルヘルスの向上やストレス対処が、職場改善につながります。

36

5

風通し良くする あなたの挨拶で

コミュニケーションは挨拶から始まります。自分から積極的に挨拶をすることで、職場全体の雰囲気を、風通しの良いものに変えていきましょう。

37

5

「思いやり」相手の立場への 想像力

もし目の前にいる人の立場だったらどう思うだろう…と思いをはせることが、思いやりの始まりです。想像を膨らませながら、接していきましょう。

38

5

お互いの 強みを活かし チーム力向上

お互いの強みを認め合い、活かすことが、メンバー同士の信頼感を深め、チーム全体の力を高めます。短所は長所の裏返しと捉え、良い所に着目していきましょう。

39

5

見直そう 残業ありきの スケジュール

時間内に仕事を終わらせようと意識すると、一つひとつの業務効率が上がってきます。不要な残業を減らし、メリハリのある時間の使い方を心掛けましょう。

40

5

惰性かな？ 今日は定時で 帰ってみよう

残業が習慣化しているかも…と思ったら、早く帰れそうな日を探して、定時退社にトライしてみましょう。

41

5

みんな元気で 職場は愉快地に 仕事は楽しく いきいき職場

家族を含めて元気であること、人間関係を良くして愉快地に過ごせる職場をつくり、仕事に創意工夫を発揮して、いきいきと働けることで生産性も上がります。

42

5

みんないきいき 快適職場

職場全体で、快適職場づくり、職場の活性化を進めましょう。

43

5

私の職場は3K職場 感謝 感動 好奇心

きつい、汚い、危険な職場も、見方を変えれば働きがいのある職場になります。

44

6

トーキング 楽しみながら ウォーキング

何事も楽しみながら実践しないと長続きしません。家族や友人とお話ししながらウォーキングをし、ストレス解消を図ってみてはいかがでしょうか。

45

6

良い睡眠 心と体の 安定剤

良い睡眠は疲労回復やストレス解消をもたらし、心身の不調を予防する効果があります。

46

6

寝酒では 睡眠の質は 下がるだけ

寝つきをよくするために飲酒をすると、睡眠の質が低下し、それによって疲労の蓄積や情動の不安定などが起きやすくなることが知られています。

47

6

朝ごはん しっかり食べて 今日元気

朝食をとることは脳の働きを高めることにつながります。1日を元気に過ごすためにもしっかりと朝食をとりましょう。

48

6

日ごろから 規則正しい 生活リズム

心の健康を保つためには規則正しい生活を送ることが基本です。

49

6

普段から 野菜を多く 食べましょう

肉や脂っこい食事に偏ると、ビタミンやミネラルといった、健康のために必要な栄養素が不足してしまいます。
野菜を多く食べるように意識してみましょう。

50

7

パソコン作業 1時間おきに ストレッチ

パソコン作業では、作業1時間ごとに10分程度の作業休止時間を設けるべきだと言われています。この小休止は、眼精疲労や肩こりの予防のみならず、作業の効率上昇にもつながります。

51

7

お風呂に入ってリラックス

入浴には、筋肉を弛緩させ心身をリラックスさせる効果があります。シャワーのみで済ませている方も、たまには時間をとって37～39℃のぬるま湯にゆっくり浸かってみましょう。

52

7

音の癒しで健康に

音楽のゆらぎやα波は人々に癒しを与え、リラクゼーション効果をもたらします。音楽を聞くもよし、ストレス発散に歌うもよし、身近な癒しツールとして音楽を活用してみてください。

53

7

ストレッチ 就寝前の 習慣に

1日酷使した筋肉をほぐし、緊張を解くことで良眠が得られやすくなります。就寝前のひと時をストレッチタイムに当ててみましょう。

54

7

カッとなったら一呼吸

勢いで怒ってしまい、その後の人間関係の修復に苦慮した経験はありませんか？カッとなった時、なぜ怒っているのか一呼吸置いて考えてみることで、本当に今怒るべきなのか否か冷静な判断ができるようになるかもしれません。

55

7

一日一笑い

笑いには免疫力を高める効果があり、心身の健康を保つのに役立っていると報告されています。
笑顔が続けることで自分もまわりも元気にする作用もあります。

56

7

深い呼吸で穏やかに

深呼吸は古くから代表的なリラクゼーション方法として確立しています。深くゆっくりとした腹式呼吸は、リラックス時に働く「副交感神経」の作用を強め、気持ちを落ち着け、緊張を和らげる効果があります。

57

8

オンオフの メリハリつけて 取り組もう

休むことなく仕事に没頭し続けると体も頭も疲れてしまい、仕事をしているようでも実は集中できておらず、能率が低下していることもあります。空いた時間を見つけてリフレッシュしましょう。

58

8

他にない？ ホントにそれだけ？ 選択肢

悩みだすと一つの考えにとらわれがちです。視野が狭くなっていませんか。もう一度気持ちを落ち着けて考えてみてください。

59

8

人の話 まずは素直に 聞いてみて

色々なことを言う人がいるかもしれません。煩わしいこともあるかもしれません。しかし、人の話の中に問題解決のヒントが隠れていることも多いものです。まずはまっさらな心で人の話に耳を傾けてみませんか。

60

8

自分一人で 抱え込まないで どんな些細な 悩みでも

困ったときは一人で問題を抱えこまずに周囲に相談したり、手伝ってもらうことも考えてみてください。

61

8

落ち着こう！ さあ一旦 深呼吸

忙しすぎて何から手を付けるべきか混乱していませんか。現状にイライラしていませんか。そんなに焦らず、まずは一呼吸おいて冷静になってみましょう。普段ならどのように対応していたか思い出してみましょう。

62

8

休めない それはあなたの思い違い あなたなしでも仕事は回る

1人が休んだために倒産した会社はありません。「お互い様」のいたわり合いを大切にしましょう。周囲にとっては新しい仕事に挑戦するチャンスにもなります。

63

9

頑固おやじは自分もつらい

人の意見を聞かず、頑なに自分を押し通すのも、度を過ぎると周囲に迷惑をかけるだけでなく、自分自身も苦しくなります。誰にとってもよいことではありません。

64

9

「まだ3つ」 見方を変えれば 「たった3つ」

やらなければならないことが「まだ3つ」あると思うのと「たった3つしかない」と思うのでは、取り組むプレッシャーが随分違ってくるのではないのでしょうか。

65

9

「分かっているのは自分だけ」 そう思うのは あなただけ

「これができるのは自分しかない」と、たくさんの仕事を抱え込んでいないでしょうか？
それはあなたの美点かもしれませんが、自惚れであるかもしれません。

66

9

苦手な仕事 あえて選んで 厚みを増す

苦手な仕事から逃げてばかりでは、よい方向には進みません。できそうなところから取り組んでみると案外うまくやれるものです。
やり遂げられれば、自信が付き、スキルアップにつながります。

67

9

イライラ事 見方を変えて 楽しみに

世間には、納得できないことや性格の合わない人がいるものです。でもその状況を避けるより、
分析したり観察したりして楽しんでみたらいかがでしょう。

68

9

苦境では つぶやいてみよう 「実におもしろい」

某ベストセラー推理小説の主人公は、困難な事件に遭遇するとういいます。このように口に出してみると、
少し冷静になったり、気持ちが落ち着いたりしないでしょうか。

69

9

9勝6敗も 長く続ければ 名大関

いつも90点や100点が取れる人はいません。「私、失敗しないので」はTVだけです。うまくいかないところがあるから、次へのやりがいが出るのです。
「Next one」(次をみてくれ)

70

9

あの人なら どう考えるだろう この苦境

苦境に立った時、ひとの考え方や行動パターンをまねたり参考にしたりすると、目の前が開けることもあります。

71

9

「きっとまた…」 その思い込みで つらくなる

以前、似たような状況で失敗していると、確たる根拠がなくても、また同じようなことになるのではと思ってしまいがちです。
その考えこそが、ストレスをつくります。

72

9

「もうだめだ」 本当に 「もうだめ」だ？

少しうまくいかないと、全てがだめだと思いがち傾向はないでしょうか。それでは、もっとつらい気持ちになってしまいます。
うまくいきそうなところはないか、頭を切り替えましょう。

73

9

「つらいなあ」「苦しいなあ」と口に出す

誰に相談するでなくても、口に出してみると、少し頭の中が整理できたり、すっきりしたりすることがあります。

74

10

「おかしいな？」思うときには 相談を

頭痛、肩こり、食欲不振、不眠…ストレスによる症状は実に様々。体調不良を自覚した際に、抱え込むのは禁物です。
最近調子が優れない人がいるな、と思ったら→ツール⑥ 自分の症状はもしかして…と思ったら→ツール⑧をご参照ください。

75

10

不眠・不調 気のせいだとは 思わずに

持続する不眠や体調不良には、精神的ストレスによる症状が隠れている可能性があります。
最近調子が優れない人がいるな、と思ったら→ツール⑥ 自分の症状はもしかして…と思ったら→ツール⑧をご参照ください。

76

10

その気持ち 相談すると 楽になる

困ったときは一人で抱え込まずに周囲に相談することで、気持ちが楽になるかもしれません。
周囲に助けをもらうことも考えてみましょう。

77

10

その悩み ひとりで 抱え込まないで

悩みや不安などは、一人で抱え込まないようにしましょう。相談可能な機関は、「ココロの耳」ホームページでも検索できます。
また、ツール④心の健康づくりの相談窓口を使用し、事前に相談できる場所を探してまとめておくと、必要時にすぐ使用することができます。

78

10

メンタル不調 家族のすすめが 受診の一步

家族が心の健康問題に気づき、受診につなげることで、重症化を予防できるかもしれません。
少しでも心配なことがあれば、早めに受診を勧めましょう。

79

10

不眠・不調 家族で気づける ココロの黄信号(サイン)

不眠や身体の不調は、心の健康問題によって起きている場合も少なくありません。これらの症状が見られる場合は、まずは声をかけてみて、場合によっては受診を勧めましょう。最近調子が優れない人がいるな、と思ったら→ツール⑥ 自分の症状はもしかして…と思ったら→ツール⑧をご参照ください。

80

10

悩みごと 聴いてもらって 心が晴れる

職場で悩みごとがあれば、まずは誰かに相談してみましょう。相談するだけで解決することもありますし、すべて解決できなかったとしても、気持ちが楽になるかもしれません。

81 10

悩みごと そうかそうかと 聴く上司

部下からの相談を受け止められる上司は信頼されます。

82 11

飲み会は 話すよりも 聴き役に

飲み会はその人の本音を知ることができるチャンス。仕事とは別の場面で話を聴くことで
普段のコミュニケーションに役立つかもしれません。

83 11

「うんうん」と うなずき上手は 聴き上手

「うんうん」とうなずきながら聴くことで、相手も安心して話すことができます。

84 11

グチを聴く あなたは 相手を助けてる

グチを言っている人は、共感しながら聴いてもらうだけで、リフレッシュできることもあります。

85 11

「お疲れ様」 その言葉だけで 報われる

労う言葉ひとつで、日々の努力が報われることもあります。思っているだけでなく、言葉に出して言うことが大切です。

86 11

お互い様の 心で接して 円満職場

仕事を立て込んでいる時や、家の用事で早く帰らなければならない時などは、お互い手伝い合うことで、
仕事がしやすい雰囲気を作ることができます。

87 11

「ちょっと変」 気づいたときは 声かけを

「ちょっと変」、「いつもと少し違う」など、気がいたら声をかけることで、相手が相談しやすくなります。
早めの対処で問題解決も簡単になります。

88 11

「ありがとう」 言って言われて 通じ合う

「ありがとう」と声に出して言うことで、言った方も言われた方も気持ち良く仕事をすることができます。

89 11

「おはよう」の 挨拶育む 職場の和

挨拶は職場の雰囲気作りにおいて、最も簡単で大切なことです。

90 11

褒め言葉 一日一回 習慣に

お互いに、誰かを褒める言葉を1日に1回は言うように習慣付けると、その場のコミュニケーションが円滑になります。

91 12

ティータイム 一息ついて リフレッシュ

仕事の合間の休憩時間は、メンバーとコミュニケーションをとる絶好の機会です。
休憩時間を見直してみてもいいかもしれません。

92 12

家族旅行 心と体を リフレッシュ

まとまったお休みが取れそうなときは、家族と旅行に出かけてリフレッシュしてみるのもいいでしょう。

93 12

ゴルフ行き 健康リスクも ツーアング

仕事仲間や家族などとゴルフに出かけてみませんか。意外と良い運動になり、健康増進にもつながります。

94 12

やってみよう 散歩 ジョギング ウォーキング

定期的な有酸素運動は心肺機能を高め、体力の向上につながります。

95 12

森林浴 マイナスイオンで リフレッシュ

マイナスイオンは細胞の生理機能を高めると言われています。とくに森林浴や滝の近くで多く発生することが分かっています。

96 12

ボランティア みんなでつなぐ 地域の輪

休日など、仕事仲間や家族でボランティア活動をしてみませんか。地域とのつながりを深める絶好の機会です。