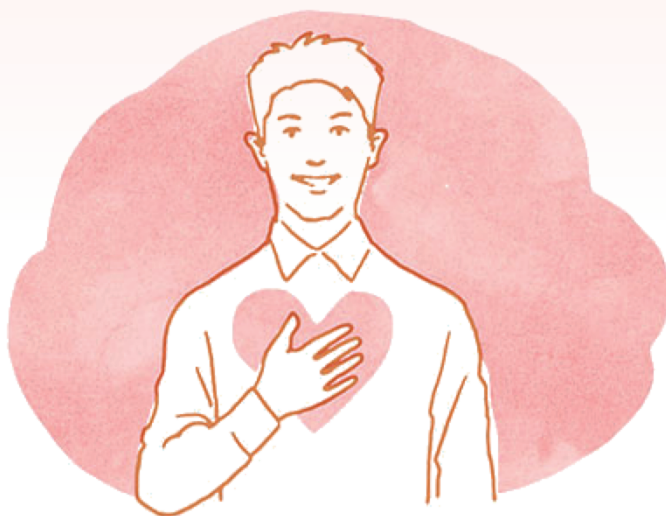


# セルフケア基礎知識



「学生から社会人になった」というのは環境の大きな変化であり、  
大きなストレスを感じやすいタイミングです。  
これから長く生き生きと働き続けるためには、  
自分に合ったセルフケアの方法を身につけておくことが大切です。



「こころの耳」では、新入社員の方に身につけていただきたいセルフケアの  
基礎知識をまとめたページをご用意しています。  
ぜひ一度ご覧になってみてください。

## セルフケアの 基礎知識

生活習慣などセルフケア  
のポイントを学ぶ



## 日頃の セルフケア

セルフチェックやリラクゼーションなど  
毎日できるセルフケアを知る



## 調子が すぐれないとき

不調に気づくポイントや  
相談窓口を知る

### こころの耳の相談窓口



電話相談



SNS相談



メール相談

