

# 不快に立ち向かう:メンタルヘルスについての会話をうまく進める

## 概要

自分の感情やメンタルヘルスのニーズについて職場のチームメイトに伝える際に、不安や抵抗を感じたことはありませんか？

こうした悩みを持っているのは、あなただけではありません！メンタルヘルスのニーズを明確に伝えることは、誰にとっても難しいことです。特に、職場でメンタルヘルスに対する偏見があると、苦勞するのは当然です。

このセッションに参加して、上司や同僚に効果的に伝える方法を習得し、必要なサポート求める方法を学びましょう。

---

## 学習の目的

1. 影響を明らかにする:仕事関連のストレス要因およびメンタルヘルス
2. コミュニケーションの重要性を理解する
3. 適用方法:職場でメンタルヘルスについて話すための戦略