

メンタルヘルスエイド 101:

職場でのメンタルヘルスサポート

要点

1

誰かがメンタルヘルスの問題で苦しんでいる可能性を示す潜在指標

身体面



疲労感



頭痛



睡眠上の問題



胃腸の問題



極端な体重の変化



身なりの乱れ

行動面



期限を守らない



同僚と交わらない



チームと対立



記憶力の問題



無断欠勤



ミスの増加

2

メンタルヘルスで悩んでいる人をサポートする方法

アプローチする

相手の苦痛、または行動における変化の兆候に気づいた場合に会話を開始します。

落ち着いた丁寧なやり方でその人に個別にアプローチし、その人のウェルビーイングに対する懸念を伝えます。

あなたがいつでもサポートできることを相手が理解していることを確認し、会話では機密が守られることを伝えます。

耳を傾ける

批判せずに、考えや感情を共有する機会を提供します。

積極的に相手の言うことに耳を傾けることが重要です。相手の言葉や身振りに注意を払い、感情を認識します。

相手が自由に話せるようにし、体験の正当性を認めます。

サポートする

あなたができる方法でサポートを提供します。これには、職場でのリソースや調整の提供が含まれる場合があります。たとえば、柔軟な労働時間や作業量の軽減などです。

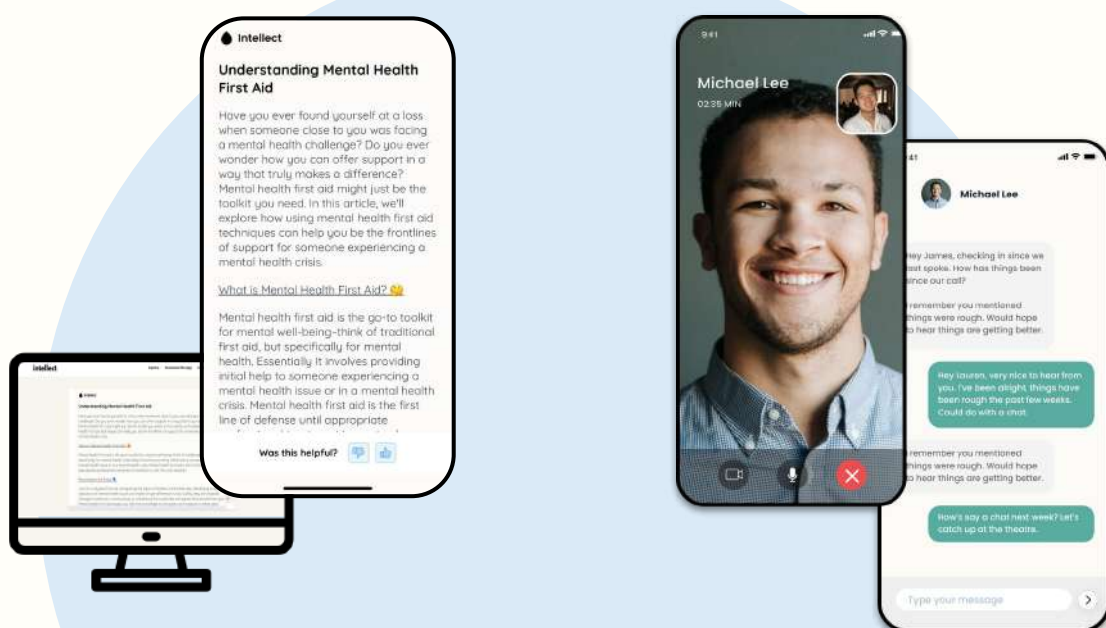
その人は独りではないこと、あなたと組織がいつでも支援することを伝えます。

専門的支援を行う

あなたが提供できないような支援が必要な場合は、専門的支援を求めることを勧めます。これには、社員支援プログラム（EAP）、カウンセリングサービスまたはメンタルヘルス専門家への照会などがあります。

洞察から行動まで： 今すぐあなたのスキルを活用しましょう！

パーソナライズされた 1 対 1 のコーチングサポートによって強化された没入型の
セルフガイド学習モジュールで、同僚をより良く支援する方法を学びましょう



メンタルヘルス・ファーストエイドの理解

メンタルヘルスの課題に対処している人に有意義なサポートを提供する方法を理解し、最初の一步を踏み出しましょう

1対1のコーチング

メンタルヘルスサポートをチームメンバーに提供するための、よりパーソナライズされた方法についてコーチと話し合います

今日からメンタルヘルスのケアを始めましょう！

Intellectウェブサイト (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、Intellectアプリを今すぐダウンロードして、パーソナルウェルビーイングのプロセスに取りかかりましょう。

