

# メンタルヘルス不調を予防するための「見える化」

## ストレス解消・ケア方法の見える化



・朝礼会場の掲示板に**メンタルヘルス・ケア**情報を掲示して誰もが簡単に実施できるケア方法を見える化している。

①耳マッサージ  
→**疲れやストレスを解消する方法を見える化**

②深呼吸  
→**心を整える手軽な方法を見える化**

③自律神経ストレッチ  
→**簡単ストレッチの方法を見える化**

