

メンタルタフネスチェック 実施のご案内

ブリティッシュ・アメリカン・タバコ・ジャパン労働組合
執行部



組合員の皆様

メンタフチェックはお済ですか？

- 4月21日（月）、皆様のPCへHRよりメンタフチェックの案内が届いています！
- 実施期間： 4月21日（月） - 5月16日（金）
- 実施時間： ログイン開始より、約20分～25分くらい（個人差があります）

※是非この機会に今現在の自分自身を確認しましょう！

Q：何故やるの？

（時間も掛かるし、ストレスの原因が解決しなければ無駄では？）

A：無駄ではありません！自分自身の状態を客観的に確認する事がまずは大事です！

心の中身は自分自身が考えているよりダメージを受けているかもしれません・・・

自身の現状を把握出来れば、抱えている問題に対する対処の仕方も変わってきます！

また、自身を把握する事でメンタル疾患予防に繋げるのも大切な事です

※個人情報（相談内容等）が会社に漏れる心配は一切ありません

メンタル不全の予防・改善を図りましょう

- 自己診断でストレスが確認されたら、無料カウンセリングを受けましょう！
 - ・カウンセリングは敷居が高い・・・？といった事はありません！無料で専門職の方が24h体制で相談に乗ってくれます（都合の良い時間帯に相談できますよ）
- メンタルカレッジの活用でメンタル不全とにならないようトレーニングしましょう！
 - ・個人の状態に見合った、簡単なWeb学習等のトレーニングの実践で、メンタル不全に陥らないよう、心のトレーニングを行いましょ（自分自身の為）
（メンタフチェック診断後、自動で個人に合ったWebコンテンツが出てきます）

※業務過多の状況ではありますが、ワーク&ライフをより健全に過ごす為にはセルフコントロールが実践出来るよう自己改善も必要です。

診断後に今の自分自身に見合った自己改善方法を見つけ、是非各種サポートをご活用ください



心身共に元気な毎日を送りましょう！

●ネガティブな感情のままの毎日よりも、発想転換なども取り入れつつ少しでもポジティブな毎日を過ごしましょう！

◎心（メンタフチェック→各種サポートの利用・産業医面談）

◎身（年1回の健康診断・人間ドックの利用）

◎心/身（計画的な有給休暇取得で心身疲労回復や健康の維持/増進）

※BATには、心身共に健康をチェック出来る機会がありますので、大いに活用しましょう！

皆様ご自身の健康は、
皆様の家族や大切な方の為の健康でもあります！
是非、この機会に自己の健康状態/健康管理の意識を高めましょう

