**eラーニング課題**

**誰でもわかる　メンタルヘルス対策基礎知識**

氏名(　　　　　　　　　　　　　　　　)

1. 「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」で、現在の自分の疲労蓄積度を確認してください。(点数等の詳細な結果は回答不要です)
2. ストレス要因について、自分のストレス要因になりやすいものを分析してください。また、ご自身のストレスとの向き合い方について、講座を通して感じたことも含めて自由に記述してください。(ストレス要因になりやすいものについては回答不要)
3. 講座内「相手を思いやるコミュニケーションのポイント」について、他者とのコミュニケーションにおいて現在自分ができている項目・できていない(or苦手な)項目をそれぞれ理由とともに記述してください。
4. 講座内「ストレスに強くなる自分づくりの考え方」について、自分の思考の傾向について分析し、ストレスを軽減させるための対策とあわせて記述してください。
5. (※当項目は管理職・マネジメント業務に携わっている方のみ回答)

講座内「ストレスを減らす環境作りのポイント」について、現在職場で実践できている項目とできていない項目をそれぞれ理由とともに記述してください。

1. 上記4・5について、それぞれ実際の業務において取り入れて実践してください。また、実践してみた所感や今後の改善点を記述してください。