

## こころの耳



厚生労働省委託事業「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」にて、

### 新コンテンツ「ポジティブ・シェアリング」を追加しました ～疲れやストレスと前向きにつきあうコツを紹介します～

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 こころの耳運営事務局

一般社団法人日本産業カウンセラー協会（東京都港区、会長：小原新）では、平成23年4月より厚生労働省委託事業「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」(\*)の運営に取り組んでおります。

10月1日から始まる全国労働衛生週間に先だち、本日、「こころの耳」に、新しいコンテンツ「ポジティブ・シェアリング ～やってみよう・教えよう 疲れやストレスと前向きにつきあうコツ～」を追加しました。

ストレスを抱えすぎることなく、生き生きと仕事に取り組むためには、働く方一人ひとりが自らのストレスの状況に気づき、対処（セルフケア）をすることが大切です。

こうした観点から、新コンテンツ「ポジティブ・シェアリング」では、自分に適したセルフケアを見つけるきっかけとなるよう、日々の生活で溜まってしまふ、心や体の疲れとの上手なつきあい方について、前向き（ポジティブ）に取り組んでいる著名人の方々の工夫やアイデアを紹介していくことにしました。また、こうしたアイデアを、職場の同僚やご家族、友人の間にも広めて欲しいという思いを込め「ポジティブ・シェアリング」という名称にしています。

9月27日公開の第1弾では、多忙な毎日を送る著名人の中から、このコンテンツの趣旨にご賛同いただいた4人の方のアイデアを紹介します。第2弾は10月上旬に公開する予定です

- 名称： ポジティブ・シェアリング ～やってみよう・教えよう 疲れやストレスと前向きにつきあうコツ～
- URL： <https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/>



- 公開予定
  - 第1弾（9月27日公開）  
新妻聖子（女優・歌手）、土屋礼央（ミュージシャン）、  
菊地亜美（タレント）、小脇美里（ライフスタイリスト）
  - 第2弾（10月上旬公開予定）  
TKO（芸人）、清塚信也（ピアニスト）
  - 第3弾（準備中）

※「こころの耳」とは、職場のメンタルヘルスに関する幅広い情報を提供するとともに、メンタルヘルス不調や過重労働による健康障害に関する相談窓口を設置しているポータルサイト。

今後も、「探しやすい・見やすい・わかりやすい」を基本コンセプトとして、利用者の目線に立って情報を提供していく「こころの耳」にご期待ください。

【本件に関する報道関係からのお問い合わせ先】

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 こころの耳運営事務局（担当）石見

Email: [kokoro@counselor.or.jp](mailto:kokoro@counselor.or.jp)