

◆◆-----
Newsトピックスより <https://kateinoigaku.jp/article>

◆◆
今、知っておくべきヘルスケア情報を3分で解説



「心が折れないための「認知行動療法」

「認知行動療法 (Cognitive Behavior Therapy / CBT)」とは、認知 (物事を捉える考えやイメージ) に働きかけて、気持ちを楽にする精神療法の一つで…

▼続きはWEBまたはアプリから <https://kateinoigaku.jp/article/1698>

◆◆-----
相談ピックアップ <https://kateinoigaku.jp/qa-top>

◆◆
毎日更新の「みんなのお悩みQ&A」から、よくある相談をピックアップ

Q. 苦手な電話対応を克服したい

職場での電話対応が苦手です。質問の意図がわからず慌ててしまったり、うまく答えられなかったり、聞き取れず何度も聞き返しては、自己嫌悪に陥ります。…… (女性・30代)

A. 電話対応では、声の聞き取りにくさや、相手の表情が見えないなど、対面とは違った緊張感があるため、苦手を感じる方も多いと思います。……

▼続きはWEBまたはアプリから <https://kateinoigaku.jp/qa/8655>

◆◆-----
～「みんなの家庭の医学」の相談窓口～
健康相談は所属先に知られることなく利用できます

◆◆
健康相談は無料で利用でき、所属先に相談内容や相談者の個人情報知られることはありません。

気になる症状がある、身近な人には言いにくい、不安な気持ちを誰かに聞いてほしい。そんなときは 健康相談をご利用ください。

◆◆-----
「みんなの家庭の医学」とは…… <https://kateinoigaku.jp/>

◆◆
詳細やダウンロードはこちらから <https://service.kateinoigaku.jp/>