



ANRI CARE SERVICE

元気に働くあなたの姿を私たちは全力で応援します



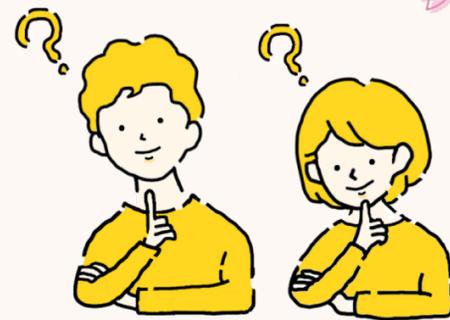
アンリケアサービスとは…

「モチベーションが落ちている」「復職できるか心配だ…」

「気持ちを話せる人がいない」

休職中の心をサポートし、生活リズムを整えます。

私たちと一緒に頑張ってみませんか。



アンリケアの相談員はこんな人★



精神保健福祉士



管理栄養士



保健師

- メンタルヘルスに精通した公認心理師や精神保健福祉士
- 食事や生活指導に精通した管理栄養士
- 健康面のスペシャリストである保健師

アンリケアサービスのポイント！



月3回、相談員とお話をします。体調やお気持ちなどを自由にお話し下さい。



お気持ちを軽くするお手伝いや、生活するうえでのアドバイスをいたします。



話したりないと感じたときは、月2回まで追加相談ができます。

オンライン予約サイト : <https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/anri-sp.html>

相談電話番号 : 0120-440-556 (フリーダイヤル)

相談メールアドレス : advice@anri.care

相談受付時間 : 平日 (土・日・祝日や年末年始を除く) の10:00~20:00

オンライン予約サイト
QRコード



ご利用のながれ



面談の
スケジュールを
たてます

月3回 (1回45分程度)
体調に配慮しながら
電話かwebで面談を
させていただきます

復職が見通せるように
なりましたら、みなさまをはじめ、
主治医や産業医、企業様と
相談のうえサービスを終了します



Q. 相談の内容、会社にどうせバレるんじゃないの？



企業様にはご体調の回復程度 (レベル) を共有・連携しますが、話してほしくないことや人に言えないことなどはすべて伏せます。お気軽にご希望をおっしゃってください。職場のお悩みやプライベートの悩み、なんでもお話してくださいね。



からだ と ころ 休められていますか必要な3つのR

1

REST
(レスト)

休養、睡眠、休憩
(からだを休める行動)



2

RELAX
(リラックス)

ストレッチ、音楽
(こころが休まる行動)



3

RECREATION
(レクリエーション)

運動、旅行などの趣味
(気分転換・気晴らし)
※エネルギーレベルが
低いときは逆効果



休養する際は、3つのRを意識して過ごしましょう。

ストレスの原因から、からだもこころも離れて過ごせていますか。

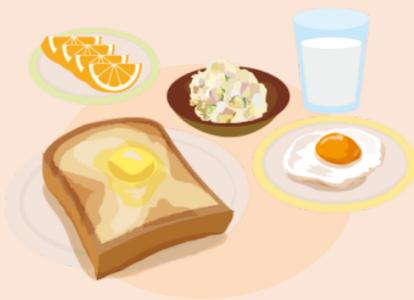
積極的に体と心を休めて、現在の気力体力に合わせて、生活はできていますか。

こころがモヤモヤして上手く休めないときは、お気軽にご相談になってくださいね。

食べ物からエネルギーをもらおう

1日のはじめの
大事なスイッチ！

朝



Point

- 脳とからだを目覚めさせるために主食とたんぱく質をとろう
- スープ、サラダなどを加えるとベスト

がっつり
食べたいときは
このタイミングで！

昼



Point

- 単品料理ばかりにならないよう注意
- おかずになるものも適度に入れて！

量に注意！
時間が遅いときは
消化のいいものを

夜



Point

- 夕食の時間が遅い時は、揚げ物などのこってり系は少なめに、野菜はたっぷりとろう
- 多く食べたときは翌日の朝食・昼食で調整

おやつ

- 14~16時がおすすめ
- 食べすぎてしまったときは、翌日は控えめに

