

リモートワーク対策
付き

メンタルヘルスケアの一次予防（未然防止）に注目！

セルフケアで大切なことは何か？ ラインによるケアで管理職は何をすべきか？



職場のメンタルヘルス対策シリーズ

(全3巻)

監修・解説：山本晴義 [医学博士 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長]

DVD 各巻 55,000円 (税込・送料込) / 字幕選択式

第1巻 セルフケア 全員編

[36分 (内リモートワーク 4分)]

セルフケアの基本は気付きとセルフコントロールです。プロジェクトのリーダーと、畑違いの部署への異動をした中堅社員の事例から、ストレスへの気付き方、そして具体的な対処方法を見ていきます。

【主な内容】セルフケアとは／ストレスとは／6つのストレス対処法 (怒りのコントロール 他) / リモートワークでのストレス対処法



第2巻 セルフケア 新人・若手社員編

[29分 (内リモートワーク 4分)]

学生時代から大きく生活環境が変わる新入社員を主人公にしたドラマで展開。生活上のストレスの例と気づきや対処方法について、分かりやすく解説しています。

【主な内容】セルフケアとは／ストレスとは／6つのストレス対処法 (マイナス思考からプラス思考へ 他) / リモートワークでのストレス対処法



第3巻 管理職のためのラインケア

[27分 (内リモートワーク 3分)]

職場のメンタルヘルス対策を、管理職はどのようにマネジメントしていけばよいのでしょうか。この教材では、人間関係のこじれや対外的なトラブルから再生へと踏み出す事例と、その解説で見ていきます。

【主な内容】ラインによるケアとは／部下の不調への気付き方と対処方法／職場環境等の改善とは／リモートワークでのラインケア



ASP
CREATE

株式会社 アスパクリエイト