

# 元気な職場をつくる(全2巻) メンタルヘルス5

監修／山本晴義(横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長、医学博士)

1948年東京生まれ。1972年、東北大学医学部卒業。呉羽総合病院診療内科部長、梅田病院院長等を経て2001年より現職。

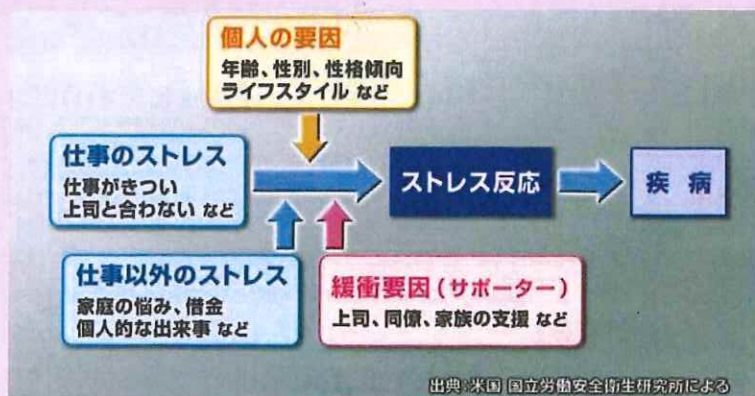
他に文京学院大学講師、神奈川県立保健福祉大学講師、日本産業カウンセラー協会講師等。

主な著書に「ストレス一日決算主義」(NHK出版)、「メンタルヘルスマネジメント」(PHP研究所)「ストレスチェックノート」(法研)など。



■各巻44,000円(税抜40,000円) ■全2巻88,000円(税抜80,000円)

※VHSテープもご用意できます。



## シリーズの特徴

働く人のメンタルヘルス対策の基本は、自分で自分の健康を守る「セルフケア」です。このDVDシリーズでは、労働者を取り巻くストレスと、ストレスを悪化させる要因、疾病の関係をNIOSHのストレスモデルで解説し、個人レベルのストレス対策やストレス状態への気付きと対処の大切さに言及します。労働者自らがセルフケア対策の主役との認識を深め、対処するための教材です。

25分

## 1自分の健康は自分で守る! ~セルフケアとは何か~

セルフケアのポイントは1、ストレス、メンタルヘルスに対して正しく理解する2、ストレスに気づく3、ストレスに対処するの3点です。「職業性ストレスモデル」に沿って事例ドラマを分析。「仕事のストレス要因」「仕事以外のストレス要因」「個人の要因」「緩衝要因」を正しく理解し、ストレスへの気づき、それぞれの対処方法を解説していきます。

<主な内容>

- 事例ドラマ
- セルフケアとは
- 職業性ストレスモデルの解説
- ストレスへの気づき
- ストレスへの対処 など



25分

## 2自分でできるストレスコントロール ~セルフケアのための10の方法~

仕事をしている以上、ストレスと無縁ではられません。ストレスの影響を少なくするために、日常生活の中ですぐにできるストレス解消法をたくさん持つことが重要です。この教材では「職業性ストレスモデル」の各プロセスに注目。要因ごとに4つの視点からセルフケアのための10の方法をわかりやすく紹介します。

<主な内容>

- 職業性ストレスモデル
- セルフケアのための10の方法(仕事のストレスを減らす、仕事以外のストレスを減らす、個人の要因を改善する、緩衝要因を増やす) など

