

元気な職場をつくる(全2巻) メンタルヘルス7

監修/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)

1948 年生まれ。1972 年東北大学医学部卒業。呉羽総合病院心療内科部長、梅田病院院長等を経て 2001 年より現職。他に埼玉学園大学客員教授、文京学院大学講師など。厚生労働省ポータルサイト「こころの耳」委員。主な著書に、「ストレス一日決算主義」(NHK 出版)、「ビジネスマンの心の病気が分かる本」(講談社)、「メンタルサポート教室」(新興医学出版)、「ストレスチェック 完全攻略」(日本医学新報社)など。



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

字幕選択式



シリーズの特徴

労働安全衛生法の改正により、事業者に実施が義務化されたストレスチェック制度。4つのケアの枠組みの中で、活かしていくにはどうすれば良いのか。セルフケア、ラインによるケアのそれぞれの場面での効果的な活かし方を提示しながら、新しい制度を日常に組み込むことを考えるシリーズ。

25分

1 ストレスチェックを活用したセルフケア

ストレスフルな毎日を送る柏木主任が、ストレスチェックの結果を活かした場合と活かさなかった場合をドラマで比較して、ストレスチェック制度の活かし方とセルフケアの方法とを考える教材。ストレス状態への気づきと対処/気づきの活かし方/ストレスチェック制度とは ほか



25分

2 部下が休職する前にできること ~ラインケアに活かそう! ストレスチェック制度~

高橋課長がストレスの高い二人の部下に対応するドラマを通じて、ラインによるケアのあり方を分かりやすく解説します。ストレスチェック制度の下での管理監督者の役割のあり方にも言及した教材。部下の異変への気づき方/産業保健スタッフへの橋渡し/ストレスチェック制度とラインによるケア ほか



DVD「元気な職場をつくるメンタルヘルス」シリーズのご案内

監修：山本 晴義（医学博士、横浜労災病院勤務者メンタルヘルスセンター長）

元気な職場をつくるメンタルヘルス 6(全2巻)

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

- ① ストレス・コーピングによるセルフケア ～ストレスに上手に対処する方法～【全員向け】
- ② 部下を心の不調から守るラインケア【管理職向け】



元気な職場をつくるメンタルヘルス 5(全2巻)

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

- ① 自分の健康は自分で守る! ～セルフケアとは何か～【全員向け】
- 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～【全員向け】



元気な職場をつくるメンタルヘルス 4(全2巻)

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

- ① 心を楽にするセルフケア ～考え方のクセに気づこう～【全員向け】
- ② 自分でできるストレス対処法 ～4つのケアとソーシャル・サポート～【全員向け】



エogramで気づこう! 元気な職場をつくるメンタルヘルス 3(全2巻)

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

- ① ストレスと上手につき合う方法 ～気づきとセルフコントロール～【全員向け】
- ② ストレス時代のラインによるケア ～職場風土づくりと管理職～【管理職向け】



元気な職場をつくるメンタルヘルス 2(全2巻)

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

- ① “うつ”を考える【全員、管理職向け】
- ② 知っておきたい! 過重労働対策【全員、管理職、産業保健スタッフ向け】



元気な職場をつくるメンタルヘルス(全3巻)

各巻38,500円(税抜35,000円) 全3巻115,500円(税抜105,000円)

- ① 管理職によるメンタルヘルス【管理職向け】
- ② ストレス一日決算主義のセルフケア【全員向け】 ③ こうすれば出来る! 職場復帰【管理職向け】



株式会社 **アスパ クリエイト**

〒112-0002 東京都文京区小石川2-1-2 ユニオン小石川第一ビル9F

TEL 03-5803-9511 FAX 03-5803-9530

<http://www.asp-create.com>

注文書

タイトル	本数	貴所名			
	巻	部署名		ご担当	㊟
	巻	送付先	〒		
	巻				
	巻	TEL		FAX	