

元気な職場をつくる(全2巻) メンタルヘルス6

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。呉羽総合病院心療内科部長、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)

■2巻セット 88,000円(税抜80,000円)

字幕選択式



シリーズの特徴

メンタルヘルス不調により職場を離れる人が後を絶たない中、職場のメンタルヘルス対策の基本を見つめ直す全2巻作品。第1巻はセルフケアとして、ストレス対処(コーピング)をテーマとし、同じ業務上のストレスを与えられた二人のコーピングの仕方から、良いコーピングとは何かを考えます。第2巻ではラインケアとして、仕事上の岐路に立ちメンタル面で不安定になりがちな部下を、管理職がメンタル不調から守る対応方法について考えます。

26分

第1巻 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～

ストレス対処(コーピング)の仕方で、メンタルヘルスが良くも悪くもなる例を、二人の実写ドラマを通して描きます。ストレス・コーピングの6つの方法(①積極的な問題解決、②解決のための相談、③発想の転換、④気分転換・リラクゼーション、⑤人に感情をぶつける、⑥開き直る・問題を先送りにする)の効果と注意点を分かりやすく解説していきます。



26分

第2巻 部下を心の不調から守るラインケア

ラインケアとして、部下が不調に陥りやすい時期(昇進、異動、新入社員)の事例を取り上げます。それぞれの場合での管理職の注意点や対応方法について、イラストイメージによって印象的かつ分かりやすく解説します。

