

VIDEO DVD

エゴグラムで気づこう!

元気な職場をつくる(全2巻)

メンタルヘルス3

監修/山本晴義(横浜労災病院 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)などがある。

■各巻 44,000円(税抜40,000円) ■2巻セット 88,000円(税抜80,000)

エゴグラムチェックシート及び特典映像:エゴグラム・テスト付



シリーズの特徴

知っているつもりで意外に知らない、自分自身の行動や考え方のクセ。それが普段のコミュニケーションやストレスと大に関わっています。このシリーズは、エゴグラムに見る自分の行動・性格の傾向から、コミュニケーション不全によるストレスを減らすことを目的とした教材です。

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~

同僚・後輩・取引先などとの、日常的なコミュニケーション不全の事例から、どのようなエゴグラムの傾向がストレスとなるのかを解説し、誰にでもすぐできるタイプ別の解決策を紹介。エゴグラムの活用を通して、自分のストレス傾向への気づきを促す教材。

<主な内容>

- コミュニケーションとストレス
- ストレス傾向とエゴグラム
- エゴグラムのタイプ別ストレス
- 弱点別のストレス対処法
- 気づきの大切さ



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~

管理職のコミュニケーション不全は職場にどのような影響をもたらすのか? どのような管理職が自分自身のみならず周囲のストレスとなるのかを解説し、そのエゴグラムのタイプ別の解決策を具体的に紹介。職場全体のストレス改善に役立つポジティブなストロークについても分かりやすく解説。

<主な内容>

- 部下とのコミュニケーション
- エゴグラムのタイプ別ストレス
- 弱点別のストレス対処法
- 部下との接し方の改善策
- ポジティブなストロークによる職場風土づくり

