

職場再点検シリーズ

メンタルヘルス 編

気づき

快適職場

ラインによるケア

セルフケア



監修/梅垣和彦(医師)

東京労働衛生研究会
メンタルヘルスシステムズ代表

最新ビデオ



人員の削減や業務の多様化、複雑化など環境の変化によって、昨今、職場で問題になっているメンタルヘルス。誰もが心の健康に気を配らなければならないようになりました。中でも毎日仕事をする場のあり方は、働く人のメンタルヘルスに大きく影響するのです。メンタルヘルスを個人の問題に限定せず、職場環境のチェックと心の健康状態のチェックとに焦点を当て、客観的に職場をチェックする視点をもつことを中心に、メンタルヘルス対策をとりあげました。

全2巻77,000円(税抜70,000円)

各巻41,800円(税抜38,000円)

・活用リーフレット付

職場再点検シリーズ

日常的に職場で遂行されている様々な業務。円滑に進められているかに見えても、問題が発見されないまま思いがけない事態を引き起こすことも少なくありません。この「職場再点検シリーズ」では、手を打ってあるから大丈夫と思っていることや、業務の流れをもう一度見直し、業務をより円滑に進める職場づくりを目指します。

1 チェックしよう! あなたの職場

メンタルヘルスを脅かす職場環境とはどのようなもののでしょうか。どんなことに気をつければ、心の健康を保てるのでしょうか。このビデオでは、ごくありがちな職場の風景から、どのような点になぜ気を配らなくてはいけないのかを、事例をもとに解説し、実際の職場の再点検に役立てられる教材です。上司と部下の人間関係、同僚との人間関係、仕事のノルマなどを身近に解説します。

27分

2 心の不調の気づき方

ストレス等によって精神的に疲れていても、それと気づかなければ必要な対策も打てません。ではどのようにすれば、心の不調に気づくことができるのでしょうか。この教材では、他人から見てわかる心の疲れへの気づき、自分自身でわかる心の疲れへの気づきに焦点を当て、事例を挙げて紹介します。

18分