

元気な職場をつくる メンタルヘルス (全3巻)

■各巻 35,000 円(税別) ■3巻セット 105,000 円(税別)

■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。

職場の人間関係はストレス要因のトップとされています。その一方で、人との付き合いがストレスを緩和する要因でもあることにお気づきでしょうか。

人間関係がメンタルヘルスに与える影響に着目しながら、厚生労働省の指針や手引きの解説を加え、心の健康を守るためのポイントをわかりやすく解説したビデオ・DVDです。



① 管理職によるメンタルヘルス —傾聴するコミュニケーション—

- ・大切な信頼関係
- ・部下の話を「聴く」とは
- ・傾聴のテクニック
- ・自殺予防の知識

(20分)

<特徴>

- ・部下の指導に不可欠な情報をわかりやすく解説
- ・コミュニケーションづくりができる

② ストレス一日決算主義の セルフケア

- ・ストレス一日決算主義とは
- ・一日決算の方法(朝・昼・夜)
- ・簡単リラクゼーション法
- ・困った時は専門家に相談

(20分)

<特徴>

- ・ストレス解消方法が一日のサイクルでわかる
- ・職場で出来る簡単なリラクゼーション法を紹介

③ こうすれば出来る! 職場復帰 —受け入れる職場の心得—

- ・休業する部下の心理
- ・周囲の部下の心理
- ・管理職に求められること
- ・再発を防ぐには

(21分)

<特徴>

- ・職場復帰時に起き易い問題点を整理
- ・どの様な点に気をつければよいかを丁寧に解説

メンタルヘルス ハンドブック

監修／山本晴義

■ ストレス一日決算主義のすすめ

B5判 20ページ 400円(税込)

- ・ストレスチェック
- ・ストレスが心と体にもたらす影響
- ・ライフスタイルチェック
- ・自分の健康を自分でつくる
- ・相談機関リスト

■ 部下の職場復帰を成功させるために

B5判 16ページ 400円(税込)

- ・部下が休職・復職する時、あなたならどうする?
- ・うつ病と、その治療方法
- ・メンタルヘルス不全者を出さないために
- ・職場復帰支援の手引きについて