

# 元気な職場をつくる(全2巻) メンタルヘルス4

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「ストレスー日決算主義」(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 40,000 円(税別) ■2巻セット 80,000 円(税別)



## シリーズの特徴

メンタルヘルス対策の基本となるセルフケア。このDVDシリーズでは、セルフケアの重要なポイントのうち、①日常の「刺激」をストレスにしないコツ、②ソーシャル・サポートを活用しストレスに対処する方法を中心に解説していく。「ストレスとは何か」から考えるセルフケア教材の決定版。

25分

## 1 心を楽にするセルフケア ～考え方のクセに気づこう～

「セルフケアとは」「ストレスとは」を導入として、職場で起こりがちなシチュエーションから、“考え方のクセ=認知の歪み”によってストレスが生じることを解説する。考え方を变えることでストレスをつくらず、ポジティブに切り抜けることを具体的に見ていく。

### <主な内容>

- ストレスとは
- セルフケアとは
- ストレスへの気づき
- アナログ思考の勧め
- 認知の歪み



25分

## 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～

セルフケアで大切な「ストレス対処」。この教材では「4つのケア」の項目と併せて、それぞれの段階でのソーシャル・サポートの手段・種類と、早期に相談することの意義を確認していく。心療内科での診察風景などの、事業場外支援の具体例についても紹介。

### <主な内容>

- ソーシャル・サポートとは
- 上司への相談方法
- DESC法による相談の仕方
- 産業保健スタッフ等への相談
- 事業場外支援による相談

