

「健康経営」 実現のために!

従業員のメンタルヘルス等の健康づくりに積極的に取り組み、企業の持続的成長を図る経営戦略として、「健康経営」が広く認知されています。

テレワーク時代にますます重要なメンタルヘルス対策!

【ストレスチェック制度が義務化】

高ストレス者への
対応は?

高ストレス者を減らし
予防するには?

本当に重要なのは
ストレスチェック後の
対策です!

おすすめ! 職場のメンタルヘルス対策シリーズ

配信 データ
オンライン試写可能

【DVD】全3巻 165,000円(税抜150,000円) / 各巻 55,000円(税抜50,000円) / 字幕選択式 / 活用ガイド付 / 2021年制作
【動画配信】各巻165,000円(税抜150,000円) ~ 【動画データ】各巻308,000円(税抜280,000円) ~
【監修】山本晴義(横浜労災病院勤務者メンタルヘルスセンター長 医学博士)

配信・データ使用はP.2をご覧ください▶▶▶



セルフケア用

第1巻 セルフケア 全員編 (36分 / 内リモートワーク 4分)

セルフケアの基本は気づきとセルフコントロールです。プロジェクトのリーダーと、畑違いの部署への異動をした中堅社員の事例から、ストレスへの気づき方、そして具体的な対処方法を見ていきます。

- セルフケアとは ストレスとは
- 6つのストレス対処法(怒りのコントロール 他) リモートワークでのストレス対処法

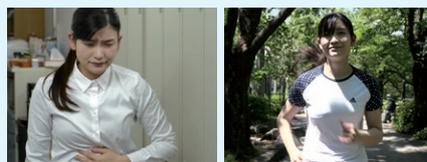


セルフケア用

第2巻 セルフケア 新人・若手社員編 (29分 / 内リモートワーク 4分)

学生時代から大きく生活環境が変わる新入社員を主人公にしたドラマで展開。生活上のストレスの例と気づきや対処方法について、分かりやすく解説しています。

- セルフケアとは ストレスとは
- 6つのストレス対処法(マイナス思考からプラス思考へ 他)
- リモートワークでのストレス対処法



ラインケア用

第3巻 管理職のためのラインケア (27分 / 内リモートワーク 3分)

職場のメンタルヘルス対策を、管理職はどのようにマネジメントしていけばよいのでしょうか。この教材では、人間関係のこじれや対外的なトラブルから再生へと踏み出す事例と、その解説で見ていきます。

- ラインによるケアとは 部下の不調への気づき方と対処方法
- 職場環境等の改善とは リモートワークでのラインケア



おすすめ! 受けよう、活かそう! ストレスチェック

配信 データ
オンライン試写可能

●15分 【DVD】全1巻 44,000円(税抜40,000円) / 字幕選択式 / 活用ガイド付 / 2016年制作
【動画配信】165,000円(税抜150,000円) ~ 【動画データ】308,000円(税抜280,000円) ~
【監修】山本晴義(横浜労災病院勤務者メンタルヘルスセンター長 医学博士)

配信・データ使用はP.2をご覧ください▶▶▶



ストレスチェック制度の従業員の受検促進のためには、制度の目的や仕組みへの理解を進めることが大切です。そこで、この教材ではドクター Yと新人社員とのやり取りを通じて、「ストレスチェック制度」の目的や実施の方法、従業員への不利益な取扱は無いことなど、従業員が不安に思うこと、誤解しそうなポイント等を、分かりやすく解説します。





オンライン試写可能

おすすめ! 元気な職場をつくるメンタルヘルス 7

[DVD] 全2巻 88,000円(税抜80,000円) / 各巻 44,000円(税抜40,000円) / 字幕選択式 / 活用ガイド付 / 2016年制作
 【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円) ~ 【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000円) ~
 【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)

配信・データ使用はP.2をご覧ください▶▶▶



労働安全衛生法の改正により、事業者に実施が義務化されたストレスチェック制度。4つのケアの枠組みの中で活かしていくにはどうすれば良いのか。セルフケア、ラインによるケアのそれぞれの場面での、ストレスチェックの効果的な活かし方を提示しながら、新しい制度を日常に組み込むことを考えるシリーズ。

セルフケア用

■ 第1巻 ストレスチェックを活用したセルフケア (25分)

ストレスチェックの結果を活かした場合と活かさなかった場合をドラマで比較し、ストレスチェック制度の活かし方とセルフケアの方法を考える教材。

ストレス状態への気づきと対処 / 気づきの活かし方 / ストレスチェック制度とは ほか

ラインケア用

■ 第2巻 部下が休職する前にできること

～ラインケアに活かそう! ストレスチェック制度～ (25分)

ドラマを通じて、ラインによるケアのあり方を分かりやすく解説し、ストレスチェック制度の下での管理監督者の役割に言及した教材。

部下の異変への気づき方 / 産業保健スタッフへの橋渡し / ストレスチェック制度とラインによるケア ほか



オンライン試写可能

おすすめ! 元気な職場をつくるメンタルヘルス 6

[DVD] 全2巻 88,000円(税抜80,000円) / 各巻 44,000円(税抜40,000円) / 字幕選択式 / 活用ガイド付 / 2014年制作
 【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円) ~ 【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000円) ~
 【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)

配信・データ使用はP.2をご覧ください▶▶▶



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。

セルフケア用

■ 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～ (26分)

ストレス対処(コーピング)の仕方、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。

ラインケア用

■ 第2巻 部下を心の不調から守るラインケア (26分)

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。



オンライン試写可能

おすすめ! 元気な職場をつくるメンタルヘルス 5

[DVD] 全2巻 88,000円(税抜80,000円) / 各巻 44,000円(税抜40,000円) / 活用ガイド付 / 2013年制作
 【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円) ~ 【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000円) ~
 【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)

配信・データ使用はP.2をご覧ください▶▶▶



働く人のメンタルヘルス対策の基本は、自分で自分の健康を守る「セルフケア」です。このDVDシリーズでは、労働者を取り巻くストレスと、ストレスを悪化させる要因、疾病の関係をNIOSHのストレスモデルで解説し、個人レベルのストレス対策やストレス状態への気づきと対処の大切さに言及します。

セルフケア用

■ 第1巻 自分の健康は自分で守る!

～セルフケアとは何か?～ (25分)

セルフケアのポイントは①ストレス、メンタルヘルスに対して正しく理解する ②ストレスに気づく ③ストレスに対処するの3点です。「職業性ストレスモデル」に沿って事例ドラマを分析。「仕事のストレス要因」「仕事以外のストレス要因」「個人の要因」「緩衝要因」を正しく理解し、ストレスへの気づき、それぞれの対処方法を解説していきます。

ラインケア用

■ 第2巻 自分でできるストレス・コントロール

～セルフケアのための10の方法～ (25分)

仕事をしている以上、ストレスと無縁ではられません。ストレスの影響を少なくするために、日常生活の中ですぐにできるストレス解消法をたくさん持つことが重要です。この教材では「職業性ストレスモデル」の各プロセスに注目。要因ごとに4つの視点からセルフケアのための10の方法をわかりやすく紹介します。



元気な職場をつくるメンタルヘルス 4

配信 データ
オンライン試写可能

【DVD】全2巻 88,000円(税抜80,000円)／各巻 44,000円(税抜40,000円)／活用ガイド付／2011年制作
【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円)～ 【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000円)～
【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)

配信・データ使用はP.2をご覧ください▶▶▶

- 第1巻 心を楽にするセルフケア ～考え方のクセに気づこう～ (25分)
- 第2巻 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～ (25分)



エゴグラムで気づこう! 元気な職場をつくるメンタルヘルス 3

配信 データ
オンライン試写可能

【DVD】全2巻 88,000円(税抜80,000円)／各巻 44,000円(税抜40,000円)／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／2009年制作
【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円)～ 【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000円)～
【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)

配信・データ使用はP.2をご覧ください▶▶▶

- 第1巻 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～ (24分)
- 第2巻 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～ (25分)



元気な職場をつくるメンタルヘルス 2

【DVD】全2巻 88,000円(税抜80,000円)／各巻 44,000円(税抜40,000円)／2007年制作
【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)

- 第1巻 “うつ”を考える (24分)
- 第2巻 知っておきたい! 過重労働対策 (23分)



ロングセラー 元気な職場をつくるメンタルヘルス

配信 データ
オンライン試写可能

【DVD】全3巻 115,500円(税抜105,000円)／各巻 38,500円(税抜35,000円)／2006年制作
【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円)～ 【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000円)～
【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)

配信・データ使用はP.2をご覧ください▶▶▶

第1巻
第3巻
2011.6
改訂

- 第1巻 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― (20分)
- 第2巻 ストレス一日決算主義のセルフケア (20分)
- 第3巻 こうすればできる! 職場復帰 ―受け入れる職場の心得― (21分)



働く人の被災後の心のケア ～トラウマ・PTSDを知る～ ①被災者編

配信 データ
オンライン試写可能

●30分 【DVD】全1巻 49,500円(税抜45,000円)／2011年制作
【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円)～
【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000円)～
【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)
【コメントター】飛鳥井望(東京都医学総合研究所副所長、医学博士)

配信・データ使用はP.2をご覧ください▶▶▶



- トラウマ、PTSDとは?
- トラウマ、PTSDの個人差
- トラウマ、PTSDとなるきっかけ
- 回復のための心構え
- 周囲のサポート
- 管理監督者の役割



メンタルヘルスハンドブック

※在庫についてお問合せのうえご注文ください。

ストレス一日決算主義のすすめ

【監修】山本晴義(医学博士・横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長)
●B5判 20頁／2色 ●定価 440円(税抜400円) ※送料別 ●2009年制作

- セルフケア対策に最適! チェックリスト付き
- 相談機関リスト掲載

みんなで取り組むメンタルヘルスケア

【監修】田中克俊(医学博士・北里大学大学院助教授)
●B5判 32頁／4色 ●定価 550円(税抜500円) ※送料別 ●2016年制作

- 2016改訂
- 見やすいオールカラー
 - 典型事例をマンガで解説



部下の職場復帰を成功させるために

【監修】山本晴義(医学博士・横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長)
●B5判 16頁／2色 ●定価 440円(税抜400円) ※送料別 ●2011年制作

- 職場復帰がわかる。すべての管理職必読!
- 厚生労働省「労働者の心の健康保持増進のための指針」掲載

管理・監督者のためのメンタルヘルスケア

【監修】田中克俊(医学博士・北里大学大学院助教授)
●A5判 16頁／2色 ●定価 330円(税抜300円) ※送料別 ●2009年制作

- 職場のメンタルヘルスの基礎知識満載
- 典型事例をわかりやすく解説
- 人事院「職員の心の健康づくりのための指針」掲載

健康経営時代のメンタルヘルスケア対策(全2巻)

【DVD】全2巻 132,000円(税抜120,000円)
第1巻 55,000円(税抜50,000円)／第2巻 77,000円(税抜70,000円)
2023年制作

コロナ禍でますます重要となってきた社員のメンタルヘルスケア対策。さらに最近、適応障害、発達障害、気分障害、性格の問題など、様々な課題を考えるべき必要性も生じています。「健康経営」の視点から、セルフケアとラインケアの各々に関し、テレワークなど働き方の変化に即した実践的な対策を解説します。

- 第1巻 メンタルヘルス不調とセルフケア対応 (約20分)
- 第2巻 健康経営からみたラインケア対応 (約25分)