「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▶▶▶

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、ストレスへの気付き方、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の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　○部下の不調への気付き方と対処方法
○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】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▶▶▶

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。

※QRコードからダイジェスト動画がご覧になれます。

おすすめ! 元気な職場をつくるメンタルヘルス 7

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）／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

おすすめ! 元気な職場をつくるメンタルヘルス 6

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）／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）の仕方で、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・リラクセーション、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。

おすすめ! 元気な職場をつくるメンタルヘルス 5

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／ 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付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いられません。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。

※QRコードからダイジェスト動画がご覧になれます。

おすすめ! 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▶▶▶

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。

セルフケア用

■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）

「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。考え方を変えることでストレスをつくらず、ポジティブに切り抜けられることを具体的に見ていく。

セルフケア用

■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）

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、事業外支援の具体例についても紹介。

おすすめ! 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▶▶▶

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いに関わっています。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。

セルフケア用

■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）

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。

ラインによるケア用

■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）

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。

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）

セルフケア用　●推薦：社団法人全国労働基準関係団体連合会

■第1巻　“うつ”を考える（24分）

“うつ”による休職・復職を経験した人の体験談を元に、どのようにすれば“うつ”を予防できるのか、もし罹患した時どのような症状に気づいて、どのように対処すれば早期回復が可能なのかを考えた教材です。

ラインによるケア用

■第2巻　知っておきたい！ 過重労働対策（23分）

このビデオではなぜ過重労働対策が必要なのか、医師による面接は何を目的にどのように行なわれるか、メンタルヘルスや健康障害との関連など、過重労働と健康の係わりをわかりやすく解説します。

※QRコードからダイジェスト動画がご覧になれます。

おすすめ！ 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）
【コメンテーター】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▶▶▶

災害・事故後1～3ヶ月以内に精神保健上の問題が顕著化します。また、災害後PTSDは部分的なものを含めると30～40％に発症、15～20％が慢性化するといわれています。このDVDでは、重大事故・事件・自然災害など何らかの惨事に職場や労働者が遭遇、被災した場合に、長期的な落ち込みやPTSDに至らないための予防策を細かく解説します。

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

知ることから始めよう メンタルヘルスの基礎知識

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▶▶▶

ラインによるケア用

■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）

2011.6 改訂

部下から業務報告を受ける際の管理職の対応の場面で、上司による傾聴技法をわかりやすく解説しています。

セルフケア用

■第2巻 ストレス一日決算主義のセルフケア
（20分）

セルフケアの面で大切なことのひとつに、“ストレスを溜めない”ことがあります。“ストレス一日決算”を一日の生活の中でどのようにしていくのかを説くDVDです。

ラインによるケア用

■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）

2011.6 改訂

うつ病に罹った職員が復職してから再発するまでをドラマ化したこのDVDは、本人、上司、部下それぞれの視点から“復職”を見ることができます。

ロングセラー

みんなで取り組むメンタルヘルスケア

▶配信 データ
オンライン試写可能

【DVD】全2巻 77,000円（税抜70,000円）／各巻 38,500円（税抜35,000円）／2005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】田中克俊（北里大学大学院准教授・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 あなたの家族、大丈夫？
—大切な周囲の気づき—（24分）

①うつ病とは
②うつ病発症に気づくには

ラインによるケア用

■第2巻 復帰へのステップ
—職場の支え—（20分）

①休業から職場復帰まで
②職場内の役割分担
③職場復帰判断のために
④職場復帰支援プランとは

ロングセラー

職場再点検シリーズ メンタルヘルス編

▶配信 データ
オンライン試写可能

【DVD】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／2003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】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代表）

配信・データ使用はP.2をご覧ください▶▶▶

ラインによるケア用

■第1巻 チェックしよう！あなたの職場（27分）

どこにでもある職場の風景から、どのような点に何故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。

セルフケア用

■第2巻 心の不調の気づき方（18分）

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、周囲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。

※QRコードからダイジェスト動画がご覧になれます。

新作 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。さらに最近は、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）

守ろう！ リモートワークのメンタルヘルス

●25分 【DVD】全１巻 55,000円（税抜50,000円）／2020年制作

リモートワークにより、新たなストレスを抱える人が増えています。事例を通して、メンタルケアを学ぶことで心の健康を保つ意識が高まります。

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。

一般向け［セルフケア用］

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

ストレスチェック／ライフスタイルチェック／ストレス一日決算主義とは／ストレス一日決算 実践のポイント／自分の健康を自分でつくるために

一般向け［セルフケア用］

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 ●20016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

ストレスとは／事例／不調に気づくには／心の病気にならないために／セルフケアの方法／周囲でのサポート／職場復帰支援のすすめ方

管理監督者向け［ラインによるケア用］

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

部下が休職・復帰するときの心得／
職場復帰支援の手引き／休職時・復帰時の注意／うつ病とその治療方法／ラインによるケアとは／労働者の心の健康保持増進のための指針

管理監督者向け［ラインによるケア用］

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

ストレスとは／うつ病による不調に気づくには／管理監督者の役割／管理職のためのセルフケア／周囲でのサポート／職場復帰支援のすすめ方／事例