

3. 精神衛生

番号	タイトル	購入年度	時間	内容	保存所管
B-3-49	職場のメンタルヘルス対策シリーズ3 管理職のためのラインケア ※DVD	R03	27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。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。	共済
B-3-48	元気な職場を作るメンタルヘルス ストレス一日決算主義のセルフケア ※DVD	H30	20分	セルフケアで重要なのは、その日のストレスをその日のうちに解消していくことです。このDVDでは、毎日のストレスを「一日決算」をするための工夫や考え方を紹介します。	厚生
B-3-47	みんなで取り組むメンタルヘルスケア 復帰へのステップ ～職場の支え～ ※DVD	H30	20分	厚生労働省の手引きに沿って、それぞれの段階でどの立場の人がどんな役割を受け持ち、スムーズな職場復帰と再発・再燃の防止に努めるのかを、管理監督者の目線で紹介します。	厚生
B-3-46	生活習慣病の予防と改善「ストレス」 コーチング・マニュアル 第3部 ストレスに負けない心を作る ～認知行動療法からのヒント ※DVD	H28	26分	このビデオでは「ストレス」のメカニズムを説明し、予防や対処のしかたをご説明します。「ストレス」でまず始めに大切なことは気づくことです。ストレスのサインを見逃さず、手遅れにならないうちに適切な対策を講じましょう。	厚生
B-3-44	元気な職場を作るメンタルヘルス6 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～ ※DVD	H27	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ます。	厚生
B-3-43	ポジティブ・メンタルヘルス ～生活習慣から見直す心の健康～ ※DVD	H27	30分	仕事のパフォーマンスが落ちたらと感じたら難しいことではなく、まずは生活リズムを整える生活習慣病の改善から始めることをおすすめします。	厚生
B-3-42	新人・若手社員のセルフケア ～ストレスと上手につきあうスキル～ ※DVD	H27	20分	仕事に慣れていない新人や若手の頃は、自分の能力への悩みや人間関係など、ストレスの種は尽きません。むしろストレスがあるのは当たり前のことです。ストレスに押しつぶされることなく上手につきあうには、自分自身を変える努力が大切です。このビデオでは、そのスキルを豊富な事例を基に、わかりやすく解説します。	厚生
B-3-41	元気な職場を作るメンタルヘルス5 2. 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～ ※DVD	H24	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。	厚生
B-3-40	元気な職場を作るメンタルヘルス5 1. 自分の健康は自分で守る！ ～セルフケアとは何か～ ※DVD	H24	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ます。	厚生
B-3-39	元気な職場を作るメンタルヘルス4 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～ ※DVD	H23	25分	セルフケアで大切な「ストレス対処」。「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きます。心療内科での診察事例など、事業場外支援の具体例についても紹介します。	厚生
B-3-38	元気な職場を作るメンタルヘルス4 心を楽にするセルフケア ～考え方のクセに気づこう～ ※DVD	H23	25分	「セルフケアとは」「ストレスとは」から始まり、職場で起こりがちなシチュエーションや、「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します。	厚生
B-3-37	心の疲れと身体メカニズム ～ストレスを予防するライフスタイル～ ※DVD	H23	31分	「ストレス」は気力・活力を奪って運動不足に陥らせ、過食を誘い、放置すればやがては重大な病気へと発展していきます。このビデオでは「ストレス」のメカニズムを説明し、予防や対処のしかたを説明します。	厚生
B-3-36	「メンタルヘルスケア」実践のポイント ※DVD	H23	58分	①メンタルヘルスの必要性と基本的な考え方 ②職場のコミュニケーションと部下のコンディション ③不調者の早期発見・早期対応 ④不調者の休職中・職場復帰への対応 ⑤管理監督者のセルフケア	消防
B-3-33	地方公務員のメンタルヘルス講座 ※DVD	H20	79分	職場のメンタルヘルス対策の推進のため、3部構成（総論・一般職向け・管理監督者向け）として、一次予防対策、二次予防対策、三次予防対策の留意点をわかりやすく解説しています。	厚生