

読んで
学習!

事例で学ぶ メンタルヘルス対策

【企画】 久保太郎 久保社会保険労務士法人所長 企業労務コンサルタント
久保貴美 久保社会保険労務士法人副所長 キャリアコンサルタント
【著】 淵上美恵 ECG株式会社代表取締役 組織心理コンサルタント&心理カウンセラー



特色

- 管理職として押さえておくべき「具体的マネジメント手法」、「心の病の具体的症状と対応」、「法律問題」をQ&Aでわかりやすく解説!
- メンタルヘルスに関する具体的事例と対策を50本精選!

目次

概 論

- 第1章 メンタルヘルスの現状と企業のリスク
- 第2章 メンタルヘルス対策の体制づくり

事例編

- 第1章 管理職としての具体的マネジメント
 - 1. 職場環境の改善 / 2. コミュニケーション / 3. セルフケア
- 第2章 心の病の具体的症状と対応
- 第3章 管理職が知っておくべき法律問題
 - 1. メンタルヘルスと安全配慮義務 / 2. 四つのケア / 3. 部下への配慮 / 4. 休職 / 5. 復職 / 6. その他

(参考) 簡単にメンタルヘルスチェックをしてみよう
—職業性ストレス簡易調査票—

内容 見本



B5判・単行本・200頁
定価2,500円(本体2,381円)

価格・動作環境

ミニドラマで学ぶメンタルヘルス コミュニケーション編

仕 様 CD-ROM 1枚 + サブテキスト
価 格 31,500円(本体30,000円)
動作環境 OS: Windows® XP/Vista
ブラウザ: Microsoft® Internet Explorer® 6.0 以上
再生ソフト: Adobe® Flash® Player 9.0 以上

ミニドラマで学ぶメンタルヘルス対策 未然予防セルフケア編

仕 様 DVD-ROM 1枚 + ご利用の手引き
価 格 31,500円(本体30,000円)
動作環境 DVD-Videoが再生可能な市販のDVDプレイヤー
もしくはDVD-Videoの再生に対応したパソコン

商品の詳細はこちら!! → 第一法規 ドラマメンタル 検索 CLICK!

商品に関するご照会・お申し込みは

※お客様の地域を担当する弊社社員へご連絡いただくか、フリーダイヤルをご利用下さい。

TEL 0120-203-694
FAX 0120-302-640

ホームページからのお申し込みは

<クレジットカードでもお支払いいただけます。>

<http://www.daiichihoki.co.jp>



第一法規 株式会社
本社
東京都港区南青山2-11-17 〒107-8560



[1102]
ドラマメンタル2 (026732) 2011.2 SE

第一法規

ミニドラマで学ぶ メンタルヘルスシリーズ

未然 予防 コミュニケーション編 セルフケア編

監 修 淵上美恵 ECG株式会社代表取締役/組織心理コンサルタント&心理カウンセラー

4つのポイント

I CGアニメを用いた
ドラマ形式で、
メンタルヘルスについて
気軽に学ぶことができます!

II コミュニケーション編と
未然予防セルフケア編の
2編構成により、働きやすい職場環境づくりと、
従業員の変調に対する“気づき”を育てます!

III 職場で起こりがちな
トラブル・問題を再現しているので、
“自分ならどうするか”を考え、
行動に繋げることができます!

IV 集合研修のテーマとして、
ディスカッションをしながら
理解を深めることができます!



一人ひとりがメンタルヘルス対策の重要性を理解し、
生き生きと働ける職場をつかっていくために

ミニドラマで学ぶメンタルヘルス

平成23年2月
発売

未然
予防

■ コミュニケーション編

■ セルフケア編

商品概要

コミュニケーション編

～心身ともに健康に働ける職場を目指して～

特徴

- コミュニケーションに焦点をあてた、不調者を出さない組織づくりに役立つ研修教材
 - 「エゴグラム」*により対人関係における行動パターンの傾向を把握
 - ➔ 自分らしいコミュニケーションスタイルを見つけるヒントに繋がる!
- *エゴグラムとは…冒頭で実施する、簡易な心理検査。

収録内容 [CD-ROM 1枚 + サブテキスト]

オープニング&エゴグラム診断テスト

- ドラマ ケース 1 声かけてどうすればいいの?
- ドラマ ケース 2 相手が安心して相談できる対応の仕方とは?
- ドラマ ケース 3 効果的な聴き方とは?
- ドラマ ケース 4 効果的な質問の仕方とは?
- ドラマ ケース 5 効果的な自己表現の仕方(アサーション)とは?

各ケースのまとめと解説

サブテキスト

自己診断テスト「エゴグラム」の質問事項や各ケースのポイント・まとめを掲載。
ドラマ視聴後の復習教材としてご利用いただけます。

【価格】 31,500円(本体30,000円)



セルフケア編

特徴

- メンタルヘルス疾患の原因となる“ストレス”への正しい対処法を学ぶことで、メンタルヘルス疾患の兆候を早期発見し、未然に予防することを目指す映像教材
- 「考えてみましょう」との問いかけをもとに、自分の職場や立場に置き換えて考え、ディスカッションを行なう ➔ 組織レベルでの改善に繋がる!

収録内容 [DVD-ROM 1枚 + ご利用の手引き]

はじめに

- ドラマ ケース 1 これってストレスなの?
 - ドラマ ケース 2 ストレスと上手につきあうには?
 - ドラマ ケース 3 話を聞いてもらうとどんな効果があるの?
 - ドラマ ケース 4 ものごとを柔軟な視点でとらえる
 - ドラマ ケース 5 お互いの良さを活かし合い、支え合う
- 付 録 職場でできるリラックス体操

ご利用の手引き

研修の進め方について掲載。
集合研修を実施する際の参考としてご利用いただけます。

【価格】 31,500円(本体30,000円)



ミニドラマの流れ

【例】 ドラマ ケース 3 効果的な聴き方とは?

<p>1</p>	<p>【エゴグラム】 「エゴグラム」は心理学の理論をベースに作られた心理検査のひとつです。「エゴグラム」で自分の対人関係におけるタイプを把握し、その特徴を意識してドラマを見ることで効果が高まります。</p>	<p>2</p> <p>【ミニドラマ(事例)】 野村さんは、「自分が仕事のできない、価値のない人間だ」と考え込んでしまい、眠れなくなることがあると上司の高橋さんに相談する。そんな野村さんに高橋さんは、考えすぎだとアドバイスをしますが、野村さんにとっては、高橋さんの考えや理想を一方向的に聞かされたような印象が残ってしまった。</p>
<p>3</p>	<p>【ポイント解説】 事例ごとに、どこが問題なのか、何に注意して対応すればよいかなどのポイントを分かりやすく解説。</p>	<p>4</p> <p>【ミニドラマ(ポイントをふまえた対応例)】 上司の高橋さんは野村さんの立場を理解した上で、自分でよければ相談して欲しいと伝え、何か解決策はないか一緒に考えてみようと思わせる。</p>

※理解度確認テストもございます。詳細はお問い合わせ下さい。

ミニドラマの流れ

【例】 ドラマ ケース 2 ストレスと上手につきあうには?

<p>1</p>	<p>【ミニドラマ(事例)】 職場の先輩井上さんに頻りに叱られ、ストレスを抱えている小林さん。井上さんとできるだけ顔を合わせないようにするが、以前より辛くなってしまうことに。同僚に声をかけてもらい、「ストレスを溜めないようにするにはどうするか」というアドバイスをもらう。</p>	<p>2</p> <p>【ポイント解説】 事例の主人公はどのような状態なのか、このような状態を打開するには自分の中で何を整理すればよいかなどのポイントを、わかりやすく解説。</p>
<p>3</p>	<p>【考えてみましょう】 ドラマの中の課題をもとに、「自分ならどうするか」を考える。集合研修においては、グループに分かれてディスカッションをするのがオススメ。</p>	<p>4</p> <p>【解説】 ポイントをふまえ、問題を解決するための適切な対応例について解説。</p>