

心の健康のための職場研修用 DVD を活用しましょう!!

心の健康の保持・増進のため、次のタイトルの DVD を取りそろえています。
校内で実施する衛生委員会やメンタルヘルス研修など、積極的に活用してください。
なお、DVD は各教育局に保管していますので、お問い合わせください。

NO	対象	題名	内容	収録時間
1	管理監督者	○管理監督者の役割	○メンタルヘルスクアの意義 ○管理監督者の役割 他	約30分
2	管理監督者	○部下の心をひらく 相談対応のノウハウ	○問題に気づく ○声をかける 他	約30分
3	管理監督者 一般教職員	○上手なセルフケアのヒント	○「ケースドラマ」 ～異動したベテラン教師～	約23分
4	管理監督者 一般教職員	○同僚の SOS には相互ケア	○「ケースドラマ」 ～追い詰められた新採教師～	約19分
5	管理監督者 一般教職員	○働きやすい職場をつくる ラインケア	○ラインケアのポイント 気づく・声かけ・聴く・つなげる	約21分
6	管理監督者	○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	○大切な信頼関係 ○部下の話を「聴く」とは 他	約20分
7	一般教職員	○ストレス一日決算主義の セルフケア	○ストレス一日決算主義とは ○一日決算の方法（朝・昼・夜）他	約20分
8	管理監督者 一般教職員	○こうすればできる「職場復帰」	○再発防止で大切なこと組織としての取組 他	約21分
9	一般教職員	○“うつ”を考える	○うつを発症するまで ○うつ症状 他	約24分
10	一般教職員	○ストレスと上手につき合う方法	○コミュニケーションとストレス ○ストレス傾向とエゴグラム	約24分
11	管理監督者	○ストレス時代のラインによるケア	○部下とのコミュニケーション ○エゴグラムのタイプ別ストレス 他	約25分
12	一般教職員	○心を楽にするセルフケア	○ストレスとは ○セルフケアとは	約25分
13	一般教職員	○自分でできるストレス対処法	○ソーシャル・サポートとは ○上司への相談方法 他	約25分
14	一般教職員	○自分の健康は自分で守る	○事例ドラマ ○セルフケアとは 他	約25分
15	一般教職員	○自分でできる ストレス・コントロール	○職業性ストレスモデル ○セルフケアのための 10 の方法 他	約25分
16	一般教職員	○ストレス・コーピングによる セルフケア	○ストレス対処（コーピング）の仕方	約25分
17	管理監督者	○部下の心の不調から守る ラインケア	○ラインケアとして部下が不調に 陥りやすい時期の事例	約26分
18	一般教職員	○ストレスチェックを活用した セルフケア	○ストレス状態の気づきと対処	約25分
19	管理監督者	○部下が休職する前にできること	○部下の異変への気づき方 ○産業保健スタッフへの橋渡し	約25分
20	管理監督者	○パワハラと熱血指導	○パワハラと熱血指導の違い ○事例のポイント	約23分
21	管理監督者	○パワハラ解決技法	○歩くパワハラ上司への対応 ○両者に誤解とわだかまりがある場合の対応	約25分
22	管理監督者 一般教職員	○受けよう、活かそう！ ストレスチェック	○ストレスチェック実施の流れ ○ストレスチェックの結果とその活用方法 他	約25分