

メンタルヘルス研修用DVD

No.	対象者	題 名	内 容	収録時間
1	管理監督者	メンタルヘルス・ケア実践のための 職場のストレスマネジメント 第1巻 管理監督者の役割	職場のメンタルヘルス・ケアの担い手である管理監督者の役割について、その意義と対応のポイントを紹介している。 ○メンタルヘルス・ケアの意義 (1)従業員の健康・生命を守る (2)生産的で活気ある職場づくり (3)職場のリスクマネジメント ○管理監督者の役割 ○部下への相談対応 ○職場環境等の改善	約30分
2	一般教職員	メンタルヘルス・ケア実践のための 職場のストレスマネジメント 第2巻 部下の心をひらく 相談対応のノウハウ	あるメーカーの設計部の課長と新製品開発に抜擢された部下の事例を通して、部下への相談対応の仕方・ポイントを具体的に考えていきます。 ○問題に気づく ○声をかける ○産業医に相談する ほか	約30分
3	管理監督者 ・ 一般教職員	教員のためのメンタルヘルス① 上手なセルフケアのヒント	自分を追い込まない心の持ち方、自分自身で心身の変調を早期発見・早期対応するためのポイントといったセルフケアの方法を、ケースドラマをもとに学ぶ。 ○「ケースドラマ」～異動したベテラン教師 教師生活25年のベテラン・山本陽木は、異動したばかりの小学校で5年生の担任と学年主任を受け持つことになった。校務分掌の負担とこれまでとは違う仕事の進め方に戸惑い、子どもたちとの時間を十分にとることができず、クラスは荒れ気味になる。ストレスから体調も崩すも、ベテランのプライドから周囲に相談できず、やがて適応障害を発症してしまう。 ○適応障害とその要因 ○セルフケア1：心の持ち方 ○セルフケア2：心身の変調に気づく ○セルフケア3：心身の変調を感じたときの対処法	約23分
4	管理監督者 ・ 一般教職員	教員のためのメンタルヘルス② 同僚のSOSには相互ケア	接する機会の多い同僚が普段から互いに声がけしサポートし合い、またSOSサインに気づき対応する相互ケアの重要さとポイントを、ケースドラマをもとに ○「ケースドラマ」～追い詰められた新採教師 新卒の教師・島崎さとみは、赴任した小学校で3年の担任を受け持つことになった。希望を抱いていた彼女だが、同僚や管理職は多忙で、彼女からうまくサポートを得ることができず、また周囲が彼女に手を差し伸べることもできなかった。次第にミスや遅刻・欠勤が多くなり、ついに休職するまでに追い詰 ○周囲が気づきたい心の病のサイン ○対応で注意したい点 ○助け合うことの大切さ	約19分

メンタルヘルス研修用DVD

No.	対象者	題名	内容	収録時間
5	管理監督者 ・ 一般教職員	教員のためのメンタルヘルス③ 働きやすい職場をつくる ラインケア	校長・教頭（副校長）に求められる早期発見・適時介入・復職支援のラインケアの進め方と、人間関係を良好に保つために求められるポイントを学ぶ。 ○プロフィール ○身体の病気と異なる精神疾患の特徴 ○ラインケアのポイント1ー気づく ○ラインケアのポイント2ー声かけ・聴く・つなげる ○ラインケアのポイント3ー復職支援 ○エピローグ	約21分
6	管理監督者	元気な職場をつくるメンタルヘルス 管理職によるメンタルヘルス ー傾聴するコミュニケーションー	上司と部下の円滑なコミュニケーションはとても大切なものです。このDVDは、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ます。 ・大切な信頼関係 ・部下の話を「聴く」とは ・傾聴のテクニック ・自殺予防の知識	約20分
7	一般教職員	元気な職場をつくるメンタルヘルス ストレスー日決算主義の セルフケア	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。“ストレスー日決算”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。 ・ストレスー日決算主義とは ・日決算の方法（朝・昼・夜） ・簡単リラクゼーション法 ・困った時は専門家に相談	約20分
8	管理監督者 ・ 一般教職員	元気な職場をつくるメンタルヘルス こうすればできる！ 職場復帰 ー受け入れる職場の心得ー	うつ病に罹った社員が復職してから再発するまでをドラマ化。本人、上司、部下それぞれの視点から”復職”をみることができ、再発しない職場復帰のあり方を示す。 ○再発を防ぐために大切なことは何か？ ・うつ病の知識について ・組織としての取り組みについて ・部署内のサポートについて 他	約21分

メンタルヘルス研修用DVD

No.	対象者	題 名	内 容	収録時間
9	一般教職員	元気な職場をつくるメンタルヘルス2 “うつ”を考える	“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。 <ul style="list-style-type: none"> ・ “うつ”を発症するまで ・ “うつ”の症状 ・ “うつ”の予防方法 ・ 早期治療と早期回復 など 	約24分
10	一般教職員	元気な職場をつくるメンタルヘルス 3 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～	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。 自分のストレス傾向への気づきを促す教材。 <ul style="list-style-type: none"> ○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 ○エゴグラムのタイプ別ストレス ○弱点別のストレス対処法 ○気づきの大切さ 	約24分
11	管理監督者	元気な職場をつくるメンタルヘルス 3 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～	どのような管理職が周囲のストレスになるのかを解説し、その解決策を具体的に紹介。 <ul style="list-style-type: none"> ○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 ○弱点別のストレス対処法 ○部下との接し方の改善策 ○ポジティブなストロークによる職場風土づくり 	約25分
12	管理監督者	元気な職場をつくるメンタルヘルス4 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～	メンタルヘルス対策の第1歩、セルフケア。知っているようでありながら、改めて考える機会の少なかったこのテーマを掘り下げた新しい教材。 <ul style="list-style-type: none"> ○ストレスとは ○セルフケアとは ○ストレスへの気づき ○アナログ思考の勧め ○認知の歪み 	約25分

メンタルヘルス研修用DVD

No.	対象者	題 名	内 容	収録時間
13	一般教職員	元気な職場をつくるメンタルヘルス4 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～	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」の項目を併せて、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も紹介。 ○ソーシャル・サポートとは ○上司への相談方法 ○DESC法による相談の仕方 ○産業保険スタッフ等への相談 ○事業場外支援による相談	約25分
14	一般教職員	元気な職場をつくるメンタルヘルス 5 第1巻 自分の健康は自分で守る！ ～セルフケアとは何か～	事例ドラマから、「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」を理解し、ストレスへの気づき、それぞれの対処法を解説。 ○事例ドラマ ○セルフケアとは ○職業性ストレスモデルの解説 ○ストレスへの気づき ○ストレスへの対処 など	約25分
15	一般教職員	元気な職場をつくるメンタルヘルス 5 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～	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。「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。 ○職業性ストレスモデル ○セルフケアのための10の方法 など	約25分
16	一般教職員	元気な職場をつくるメンタルヘルス 6 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～	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、問題を先送りする）の効果と注意点を分かりやすく解説していきます。	約26分

メンタルヘルス研修用DVD

No.	対象者	題 名	内 容	収録時間
17	一般教職員	元気な職場をつくるメンタルヘルス 6 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（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。	約26分
18	一般教職員	元気な職場をつくるメンタルヘルス 7 ストレスチェックを活用した セルフケア	ストレスフルな毎日を送る柏木主任が、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て、ストレスチェック制度を活かし方とセルフケアの方法とを考える教材 ○ ストレス状態の気づきと対処 ○ 気づきを活かし方 ○ ストレスチェック制度とは ほか	約25分
19	管理監督者	元気な職場をつくるメンタルヘルス 7 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～	高橋課長がストレスの高い二人の部下に対応するドラマを通じて、ラインによるケアのあり方を分かりやすく解説します。ストレスチェック制度の下での管理監督者の役割のあり方にも言及した教材。 ○ 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 など	約25分
20	管理監督者	事例で考えるパワハラ解決法 第1巻 パワハラと熱血指導	組織を保つためには、パワハラにならない部下指導を知ること、パワハラ等が起きた場合に迅速かつ適切に対応することが不可欠。事例を通じて、どのような言動がパワハラになるのか、どのように対応すれば良いのかを解説。 ”熱血指導” 部長、課長、主任の三者をドラマで描き、パワハラにならない指導のあり方を解説。 ○パワハラと熱血指導の違い ○事例のポイント ○パワハラと熱血指導を分けるもの	約23分

メンタルヘルス研修用DVD

No.	対象者	題 名	内 容	収録時間
21	管理監督者	第2巻 パワハラ解決技法	<p>組織を保つためには、パワハラにならない部下指導を知ること、パワハラ等が起きた場合に迅速かつ適切に対応することが不可欠。事例を通じて、どのような言動がパワハラになるのか、どのように対応すれば良いのかを解説。</p> <p>職場を蝕むパワハラには迅速な対応が不可欠。パワハラのタイプ別の解決技法を、ドラマと解説でわかりやすく展開。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 ○パワハラを理解していない部下への対応 	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	<p>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、分かりやすく解説します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ストレスチェック制度の目的 ○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 ○不利益取扱について 	約25分

※貸し出しについては、最寄りの教育局へお問い合わせください。