

## メンタルヘルスDVD等貸出可能一覧

No.	題名	内容		収録時間
1	教職員のためのメンタルヘルス 第1巻 上手なセルフケアのヒント	喫緊の課題となっている教員のメンタルヘルス対策。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・対応するためのポイントと、セルフケアの方法を、ケースドラマをもとに解説しています。	第1巻 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 ・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
2	教職員のためのメンタルヘルス 第2巻 同僚のSOSには相互ケア	強いストレスを受けやすい教師や職場環境づくりの具体的な内容について解説しています。接する機会の多い同僚が普段から互いに声かけサポートし合い、またSOSサインに気づき対応する相互ケアの重要性などを、ケースドラマをもとに説明しています。	第2巻 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 ・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
3	教職員のためのメンタルヘルス 第3巻 働きやすい職場を作るラインケア	校長・教頭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解説しています。管理監督者が部下のストレスサインに気づくポイントと気づいた後の対応、また校内の環境調整等を事例をもとに説明しています。	第3巻 働きやすい職場を作るラインケア ・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～気づく ・ラインケアのポイント2～声かけ・聴く・つなげる ・ラインケアのポイント3～復職支援	約21分
4	職場のメンタルヘルス対策 第1巻	労働者のストレス程度を把握し、自身のストレスへの気づきを促すとともに、職場改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることによって、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止することがストレスチェックの目的です。受診を促すためには、ストレスチェックやメンタルヘルスに対する正しい知識を伝えて、労働者の不安を解く必要があり、そのポイントを解説しています。	第1巻 ストレスチェックテストを理解する ・ストレスチェックとは ・ストレスチェックの実施 ・本人への結果の通知 ・面接指導と就業上の措置 ・プライバシーの保護と不利益取り扱いの禁止	約20分
5	職場再点検シリーズ メンタルヘルス編 第1巻 チェックしよう！ あなたの職場	メンタルヘルスを脅かす職場環境がどのようなものかを、どこにでもある職場の事例をもとに、気を配る点などについて、わかりやすく解説し、実際の職場の再点検に役立てられる内容です。上司と部下の人間関係、同僚との人間関係、仕事のノルマなどについて解説しています。	第1巻 チェックしよう！ あなたの職場 ・事例をもとに解説（職場風景） ・上司と部下の人間関係 ・同僚との人間関係、仕事のノルマ	約27分

No.	題名	内容		収録時間
6	職場再点検シリーズ メンタルヘルス編 第2巻 心の不調の気づき方	どのようにすれば心の不調に気づくことができるのかについて、職場の周囲から見て分かる心の疲れへの気づき、自分自身で分かる心の疲れへの気づきに焦点をあて、事例を挙げて分かりやすく解説しています。	第2巻 心の不調の気づき方 ・事例をもとに紹介 ・周囲がわかる心の疲れ ・自分でわかる心の疲れ	約 18分
7	みんなで取り組むメンタルヘルスケア 第1巻 あなたの家族、大丈夫？ - 大切な周囲の気づき -	円滑な職場復帰を事業所全体で支援する体制づくりを解説したものです。過重労働や職場と家庭の両立、単身赴任、生活環境への不適應等について事例をあげて分かりやすく解説しています。	第1巻 あなたの家族、大丈夫？ ・うつ病のきっかけ ・うつ病に気づくことの大切さ、ポイント ・事例をもとに解説 (うつ病、過重労働、アルコール依存)	約 20分
8	みんなで取り組むメンタルヘルスケア 第2巻 復帰へのステップ - 職場の支え -	厚生省から2004年に発表された「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引きについて」に準拠したものです。休職から職場復帰までのプロセスや職場内の役割分担等について解説しています。	第2巻 復帰へのステップ ～職場の支え～ ・休業から職場復帰までのプロセス ・職場の役割分担、監督者の役割 ・職場復帰支援プランとは	約 20分
9	元気な職場をつくるメンタルヘルス3 第1巻 ストレスと上手に付き合う方法 ～気づきとセルフコントロール～	自分自身の行動や考え方のクセは、普段の良好なコミュニケーションに大きく影響します。同僚、後輩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がストレスとなるかをわかりやすく解説し、誰にでもできるタイプ別の解決策を説明しています。	第1巻 ストレスと上手に付き合う方法 ・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 ・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
10	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～	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や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。職場全体のストレス改善に役立つポジティブなストロークについても分かりやすく解説しています。	第2巻 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 ・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
11	元気な職場をつくるメンタルヘルス4 心を楽にするセルフケア ～考え方のクセに気づこう～	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わかりやすく説明。セルフケアの重要なポイントのうち、日常の「刺激」をストレスにしないコツを中心に解説しています。	第1巻 心を楽にするセルフケア ・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

No.	題名	内容		収録時間
12	元気な職場のつくるメンタルヘルス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～	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、各段階でのソーシャルサービスの手段・種類と、早期に相談することの意義を説明。ソーシャルサポートの活用方法について心療内科での診察風景などの事業場外支援の事例を挙げて解説しています。	第2巻 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 ・DESC法による相談の仕方 ・産業保健スタッフ等への相談 ・事業場外支援による相談	約25分
13	働く人の睡眠と健康 ①あなたの睡眠、足りていますか？ ～睡眠不足と睡眠障害～	睡眠は、からだだけではなくこころの健康とも深く関わっています。特に日本人の働く世代の睡眠は、世界の中でも短く、不十分です。睡眠不足の状態を放置するとどのような影響があるのか、睡眠不足に潜む心身の健康への影響や睡眠障害について、データを用いて分かりやすく解説しています。	第1巻 あなたの睡眠、足りていますか？ ・睡眠不足症候群（多忙タイプ、夜更かしタイプ） ・睡眠のメカニズム ・睡眠不足と生活習慣病、メンタルヘルス不調との関係 ・労働生産性と睡眠 ・レストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）	約24分
14	働く人の睡眠と健康 ②快眠習慣のための10の方法 ～ぐっすり眠りたい、よりよく眠りたい～	睡眠時間が短すぎると食欲亢進から肥満になりやすく、高血圧や抑うつ状態の数値も悪化することが分かっています。睡眠のメカニズムを紐解き、よりよい睡眠のための生活習慣を解説しています。	第2巻 快眠習慣のための10の方法 ・不眠症 ・起床時間のコントロール ・カフェイン、ニコチン、アルコールの影響 ・就寝前に避けるべきこと ・運動の効用 ・入浴 ・自分なりのリラックス法 ・眠れる環境づくり ・睡眠薬についての正しい知識 ・眠れないときの対処法 ・交代勤務者への対応	約24分
15	同僚職員による復職者へのサポート 絆で支える試し出勤・職場復帰	メンタルヘルス不調者の職場復帰支援は、本人やその家族にとっただけではなく、事業主にとっても極めて重要な課題です。職場復帰支援は要休業の診断書がでた時点から、休業中、復職前の調整、復職後のフォローアップにいたる一連のプロセスにおいて行います。実際のかかわりについて、事例を挙げて分かりやすく解説しています。	第1章 メンタルヘルス不調の基礎知識 第2章 解説編 ・試し出勤、受け入れ前の話し合い 第3章 実践編 ・試し出勤の段階（声かけ事例、トラブル事例、タブー事例） ・職場復帰後の段階（声かけ事例、残業事例）	約50分
16	働く人の被災後の心のケア トラウマ・PTSDを知る（被災者編）	災害・事故後1～3か月以内に精神保健上の問題が顕著化し、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。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ています。	・トラウマ・PTSDとは？ ・トラウマ・PTSDと個人差 ・トラウマ・PTSDとなるきっかけ ・回復のための心構え ・周囲のサポート ・管理監督者の役割	約30分