




## メンタルヘルス教材～貸出 DVD ラインナップ～

A	<p><u>DVD「教員のためのメンタルヘルス」全3巻</u></p>  <p>第1巻「上手なセルフケアのヒント」(約23分)          [内容] 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。</p> <p>第2巻「同僚のSOSには相互ケア」(約19分)          [内容] 同僚同士が普段から互いに声か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学ぶ。</p> <p>第3巻「働きやすい職場をつくるラインケア」(約21分)          [内容] 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。          ※シリーズまとめでの貸出としておりますので、個別の1巻ごとでの貸出は出来ません。</p>
B	<p><u>DVD「職場のメンタルヘルス対策シリーズ」全3巻</u></p> <p style="text-align: right;"><b>令和6年度追加</b></p> <p>第1巻「セルフケア 全員編」(約36分)          [内容] セルフケアの基本は気づきとセルフコントロールです。プロジェクトリーダーと畑違いの部署への異動をした中堅社員の事例から、ストレスへの気づき方、そして具体的な対処方法を見ていきます。</p>  <p>第2巻「セルフケア 新人・若手社員編」(約29分)          [内容] 学生時代から大きく生活環境が変わる新人社員を主人公にしたドラマで展開。生活上のストレスの例を気づきや対処法について、分かりやすく解説しています。</p> <p>第3巻「管理職のためのラインケア」(約27分)          [内容] 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。この教材では、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。          ※シリーズまとめでの貸出としておりますので、個別の1巻ごとでの貸出は出来ません。</p>
C	<p><u>DVD「職場のコミュニケーション・スキル」全2巻</u></p> <p style="text-align: right;"><b>人気教材</b></p> <p>第1巻「アンガーマネジメント 上手な怒りとの付き合い方」(約23分)          [内容] 「怒り」は、人間関係をぎくしゃくさせたり、ストレスの原因になるなど厄介な感情です。「怒り」との付き合い方を身に着けることで、職場のコミュニケーションの改善を目指す教材です。</p>  <p>第2巻「アサーション 上手な気持ちの伝え方」(約25分)          [内容] お互いの気持ちや言いたいことを、相手を傷つけずに伝える相互尊重の方法であるアサーティブなコミュニケーションについて事例を交えて学ぶ教材です。          ※シリーズまとめでの貸出としておりますので、個別の1巻ごとでの貸出は出来ません。</p>