



職場うつ [全1巻] あなたに起こった場合、同僚に起こった場合



全員

監修：島 悟(京都文教大学教授、産業メンタルヘルス研究所所長、神田東クリニック院長)、佐藤 恵美(神田東クリニック チーフマネージャー)

職場から「うつ」をなくす、メンタルヘルス研修動画。全従業員に必要な知識と対処法をドラマ仕立てで解説。

過重労働や職場の人間関係、仕事上のストレスなどが原因で発症する「職場うつ」。うつ病は特別なものではなく、誰でもかかる可能性がある病気です。職場のメンタルヘルスケア対策では、うつ病への正しい理解と対応を全従業員が身に付ける必要があります。第1巻では、うつ病でありがちな症状を紹介し、早期発見・早期対応につなげます。第2巻では、自身が、同僚がうつ病になった場合の適切な対応法を、第3巻では、休職中の過ごし方や円滑な職場復帰をケースドラマを用いて解説します。

※本DVDはVHS版刊行時の第1巻～第3巻の内容を収録しています。

第1部 「職場うつ」を生まないために

- ▶ うつ病とは何か
- ▶ うつ病はなぜ起こるのか
- ▶ うつ病のさまざまな引き金
- ▶ うつ病の症状
- ▶ 「職場うつ」を生まないために
- ▶ エピソード

第2部 「職場うつ」が身の回りに発生した

- ▶ うつの発症
- ▶ 自分がうつ病になった場合
- ▶ 同僚がうつ病になった場合
- ▶ マイペース・マイタイム・マイスペース

第3部 「職場うつ」からの回復

- ▶ うつで休んでいる場合の過ごし方
- ▶ 職場への復帰
- ▶ 「こころ」をこめて温かく接する
- ▶ うつからの回復

DVD特典映像

収録時間：約60分 商品No.353248681

●価格 ¥104,500(税込) 発売 2008年6月

実践！メンタルヘルス&ストレス・マネジメント [全1巻]



全員

監修：島 悟(精神科医、産業精神保健研究所所長)、企画協力：保健同人社

職場のメンタルヘルスは、従業員一人ひとりの自覚から。ストレスへの気づきを促し、ストレスへの対処法を学ぶ

心の健康を損なう人が増えています。本人にとって不幸なのはもちろん、組織の生産性にも悪影響を与えます。本DVDでは、従業員自身がメンタルヘルスを自らの問題として意識し、セルフケアに取り組むために最低限知っておきたい知識——ストレスと病気の関係、主な病気とその症状、早期発見のポイント——を、全編ドラマ形式でやさしく解説します。

※本DVDはVHS版刊行時の第1巻～第3巻の内容を収録しています。

第1部 確認しよう！ 「心の健康」セルフチェック

- ▶ 自分でできる「心の健康」セルフチェック
- ▶ 悪化する職場のメンタルヘルス
- ▶ ストレスが心のトラブルを引き起こす
- ▶ 組織にとってのメンタルヘルスの意義
- ▶ 「心の健康」セルフチェックの結果の見方

第2部 知っておこう！ 「心の健康」の基礎知識

- ▶ 「心の病」を知ろう
- ▶ 知っておきたい心の病1 心身症
- ▶ 知っておきたい心の病2 パニック障害
- ▶ 知っておきたい心の病3 アルコール依存症
- ▶ 知っておきたい心の病4 うつ病
- ▶ 早期発見のための12のポイント

第3部 やってみよう！ 「ストレス・マネジメント」

- ▶ まず自分のストレスを知ろう
- ▶ ストレスと健康の関係にせまる
- ▶ 自分の思考パターンに気づく
- ▶ ストレスから身を守る技術
- ▶ 自分があるがままに

収録時間：約60分 商品No.353248648

●価格 ¥125,400(税込) 発売 2005年10月

一次評価者のための人事評価入門 [全1巻]



経営層 管理職

監修：河合 克彦(河合コンサルティング代表取締役)、石橋 薫(河合コンサルティングコンサルタント)

処遇のための評価から目標達成のための評価へ。マネジメントツールとしての人事評価を解説。あらゆる人事制度に対応

人事考課制度を導入している組織の一次考課者にも対応した内容です(視聴対象は、一次評価者・考課者を中心とした管理職全般)。評価・考課の目的や役割が、映像やドラマを通じてより明確に理解できます。評価・考課者が陥りやすいエラーなど、最低限知っておかなくてはならない基礎知識をカバーしています。効果的な部下の目標設定、フィードバックのスキルを、臨場感あふれるドラマ演出で解説します。

- ▶ 評価者なら知っておきたい基礎知識
- ・プロローグ
- ・評価は管理者の本源的な役割
- ・評価の目的
- ・評価をどう進めるか
- ・評価で陥りやすいエラー

- ▶ 評価をどのように実践するか
- ・プロローグ
- ・評価で大切なこと
- ・目標設定時の面接
- ・フィードバック面接

特典映像付



収録時間：約55分 商品No.353248679

●価格 ¥94,600(税込) 発売 2008年3月