

人気作

ポジティブ・メンタルヘルス

生活習慣から見直す心の健康

監修：医学博士 河野慶三（河野慶三産業医事務所）

DVD 価格 55,000 円（税込）

HVL 価格

オンライン配信 66,000 円（税込）[~1,000 名 / 1 年間]

確認テスト 55,000 円（税込）

動画データ利用 (MP4) 価格

視聴対象数 × 55 円 [1,000 名 ~ / 1 年間] + DVD 55,000 円（税込）

チャプター選択方式 / 合計 30 分 / 字幕版収録 / 概要説明書付き / 2013 年制作



内容 (合計 30 分)

1 はじめよう!

ポジティブ・メンタルヘルス (20 分)

- 睡眠の役割と働く人の睡眠不足
- 睡眠、食事、休日の過ごし方 & 運動
- 上手な疲労回復

2 寝つきの悪い人のケース (10 分)

- 睡眠についての誤解
- 寝つきをよくするための生活習慣

仕事もプライベートにも意欲的に取り組むために
あなたも今日からはじめてみませんか？

ポジティブ・メンタルヘルスとは

日頃、原因はよく分からないけど、「なんとなく調子が悪い」「仕事に集中できない」ということはありませんか。仕事やプライベートにおいて、自分の能力を十分に発揮したいと思われる方に、ぜひ実践して欲しいのが「ポジティブ・メンタルヘルス」です。
ポジティブ・メンタルヘルスは、睡眠や食事、運動などの生活習慣を見直し、心や体の疲労を減らして精神状態を良好に保つという、セルフケアの方法です。

ベスト
セラー

今、若手社員に求められていること。
ストレス耐性を高めるスキルが身につきます。

新人・若手社員の セルフケア

ストレスと上手に付き合うスキル

監修：河野慶三 医学博士（河野慶三産業医事務所）

コメンテーター：佐藤敏子 シニア産業カウンセラー・キャリアコンサルタント（キャリアデザインオフィス代表）

DVD 価格 44,000 円（税込）

HVL 価格

オンライン配信 66,000 円（税込）[~1,000 名 / 1 年間]

確認テスト 55,000 円（税込）

動画データ利用 (MP4) 価格

視聴対象数 × 44 円 [1,000 名 ~ / 1 年間] + DVD 44,000 円（税込）

20 分 / 2006 年制作

仕事に慣れていない新人や若手の頃は、自分の能力不足への悩みや人間関係など、ストレスの種は尽きません。むしろストレスがあるのは当たり前のことです。ストレスに押しつぶされことなく上手につきあうには、自分自身を変える努力が大切です。このビデオでは、そのスキルを豊富な事例を基に、わかりやすく解説します。



【内容】

- 職場の中の様々なストレス
- ポジティブ思考のすすめ
- もう一歩先へ
- ネガティブ思考の独り言
- ネガティブ思考の自分を変えるコツ