



監修／山本 晴義

医学博士
(横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長)

元気な職場をつくる メンタルヘルス6

第1巻 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～





元気な職場をつくるメンタルヘルス6

メンタルヘルス不調により職場を離れる人が後を絶たない中、職場のメンタルヘルス対策の基本を見つめ直す全2巻作品。第1巻はセルフケアとして、ストレス対処(コーピング)をテーマとし、同じ業務上のストレスを与えられた二人のコーピングの仕方から、良いコーピングとは何かを考えます。第2巻ではラインケアとして、仕事上の岐路に立ちメンタル面で不安定になりがちな部下を、管理職がメンタル不調から守る対応方法について考えます。

元気な職場をつくるメンタルヘルス6 第1巻 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・問題を先送りにする)の効果と注意点を分かりやすく解説していきます。

本編: 26 min.	片面1層ディスク	カラー	MPEG-2	複製不能
① 主音声 ステレオ	16:9 LB	ALL NTSC	DOLBY DIGITAL	

- DVDビデオは、映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVDビデオ対応のプレーヤーで再生してください。パソコンの一部の機種では再生できない場合があります。
- このDVDは、著作権法上、無断で複製(デジタル化含む)・編集することはできません。また営利目的としたレンタル、上映なども固くお断りします。

<取り扱い上の注意>

ディスクは両面共に指紋、汚れ、キズなどをつけないよう取扱ってください。また、ディスクに鉛筆やボールペンで文字を書いたり、シール等を貼付しないで下さい。直射日光の当たる場所、高温・多湿な場所での使用・保管は避けてください。また使用後、ディスクは必ずプレーヤーから取り出し、専用のDVDケースに入れて保管してください。

価格 本体40,000円+税 字幕選択式

●制作・著作・総発売元

ASP株式会社 アスパクリエイト

東京都文京区本郷5-25-16 〒113-0033
TEL.03(5803)9511 FAX.03(5803)9530
http://www.asp-create.com