



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7

第1巻 ストレスチェックを活用したセルフケア

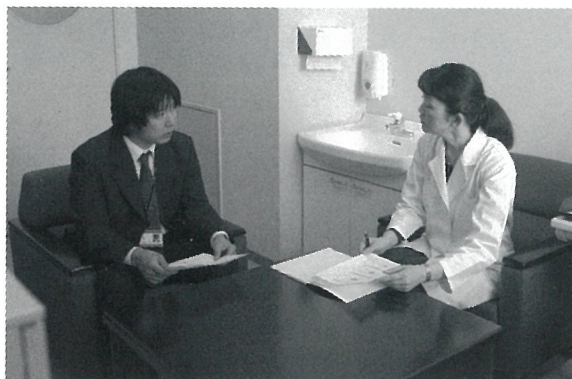




元気な職場をつくるメンタルヘルス7

労働安全衛生法の改正により、事業者に実施が義務化されたストレスチェック制度。4つのケアの枠組みの中で、活かしていくにはどうすれば良いのか。セルフケア、ラインによるケアのそれぞれの場面での効果的な活かし方を提示しながら、新しい制度を日常に組み込むことを考えるシリーズ。

元気な職場をつくるメンタルヘルス7 第1巻 ストレスチェックを活用したセルフケア



ストレスフルな毎日を送る柏木主任が、ストレスチェックの結果を活かした場合と活かさなかった場合をドラマで比較して、ストレスチェック制度の活かし方とセルフケアの方法とを考える教材。

ストレス状態への気づきと対処／気づきの活かし方／ストレスチェック制度とは ほか

本編：25min.	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、無断で複写(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

●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>