

## 人権啓発推進ビデオ

職場でのうつ病

誰もがなり得る  
誰もが防ぎ得る

職場の環境が  
うつ病の原因に

ストレス

部下に的確に  
指示できない上司

職場の環境が  
うつ病の原因に

傾聴のポイント

相手と同じ目線  
話を途中で遮らない

職場の環境が  
うつ病の原因に

コミュニケーション不足

# 働きやすい職場をめざして

～こころの健康と人権～

### 企画意図

職場で、うつ病を中心とするこころの病にかかる人が増えています。主な原因として、職場での人間関係によるストレスがあげられています。こころの病は、誰にでもなりうる病気であり他人事ではありません。このビデオでは、ストレスを生む職場とは、どういう職場なのか。また皆がいきいきと働きやすい職場にするために、どういった事に配慮をすればよいのかを職場全体で話し合えるよう企画しました。



上映時間 25分 [C#3485]

ビデオ版 69,300円 (本体66,000円)

※字幕版あり [C#3486]



東映株式会社 教育映像部

〒104-8108 東京都中央区銀座3-2-17  
<http://www.toei.co.jp/edu/>

解説書付き

# 構成

このビデオは、ミニドラマと解説で構成しています。職場で「こころの病」に発展しがちなストレスのかかる状況をドラマで再現し、対応策と「こころの病」とは何かを解説していきます。

# 内容

## 主な登場人物

内田 … 新任課長、地方からの栄転  
鈴木 … 部長、内田の上司  
今井 … 内田と同期、キャリア女性

林 … 入社4年目、メール依存  
佐藤 … 新入社員

## 前半

新任の内田課長が、うつ病になっていく様子を一連のドラマで描きます。登場人物それぞれに問題があり、そのことが職場環境を悪化させていきます。

### ■職場のストレスの原因

- ・話を聴く姿勢がない上司
- ・部下に的確に指示できない上司
- ・周囲に構わず叱る上司
- ・わからないのに聞かないで済ませてしまう部下
- ・重要事項をメールで済ませてしまい確認しない部下
- ・挨拶のない職場
- ・物を聞く状況のない職場
- ・やりがいを感じられない職場

## 後半

職場からこころの病を抱える人を出さないための解決法を伝えます。問題は、職場のコミュニケーション不足。解決のポイントは相手の立場を考えた「聴き方」と「伝え方」。

### ■円滑なコミュニケーションのためのポイント

- 傾聴…相手の話に耳を傾ける姿勢
- Iメッセージ…「私」の意見であることを明確にして相手に伝える方法
- アサーティブ…相手の立場を尊重しながら自分の気持ちや意思を表現する

### ■うつ病（こころの病）について

- ・うつ病に対する偏見について
- ・うつ病のサインと早期発見の大切さ
- ・荒井医師インタビュー…『うつ病は誰もがなり得る一方で誰もが防ぎ得る』

## ■監修にあたって

近年、こころの病になる労働者が増えています。対応が急がれるのは、療養期間が長くなりしがちな「うつ病」です。こころの病を持つ労働者への対応策も大事ですが、どうしたら労働者が心身とも健康でいられるかを、職場全体で考えることが効果的なのでしょう。

まじめ、几帳面、責任感がある、他人への配慮もあるといった性格の人は、うつ病になりやすいといわれます。けれども業務が逼迫している現代社会で働く労働者たちは、ふとしたことがきっかけで、こうした性格とは関係なく、こころの病になります。うつ病はどういった状況から発症し、周囲の理解がなぜ必要なのか。一緒に考えてみましょう。

産業医（企業診療所 勤務医） 荒井 千暁



【参考図書】 こんな上司が部下を追いつめる —産業医のファイルから—（文藝春秋刊）

プロデューサー…真野 友也 脚本・監督…長谷川知嗣  
                  田野 稔 撮 影…倉本 和人

企画・制作…東映株式会社 教育映像部

制作協力…株式会社 グループ現代

2007年作品

d.

関東営業推進室 東京都中央区銀座3-2-17 〒104-8108 ☎03-3535-3631  
 関西営業推進室 大阪市北区梅田1-12-6 〒530-0001 ☎06-6345-9026  
 広島出張所 広島市中区八丁堀16-10 〒730-0013 ☎082-511-2066  
 高松出張所 高松市本町11-7 〒760-0032 ☎087-851-3766  
 福岡出張所 福岡市博多区中洲4-3-18 〒810-0801 ☎092-262-3101

●お買い上げは……

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100

FAX 087-841-1101