

第1巻

心理的安全性の高め方

～リーダー向け～

【オフィス編】／【作業着編】 各33分

※一枚のディスクに2編が収録されています。



【オフィス編】



【作業着編】

心理的安全性を高めるために、リーダーはどのようにチームを運営していけば良いのか。リーダーの役割や必要な対策を、メンバー間の相互理解を軸に見ていく教材。(前半は、第2巻の事例・解説との重複があります。)

【主な内容】

心理的安全性とは／対人関係のリスクとなる4つの不安／心理的安全性の高め方(日常的な対応、会議 ほか)

(全2巻)

心理的安全性

コミュニケーション・シリーズ

イキイキ働くための



多様なアイデアや意見を取り入れたビジネスが求められる昨今、挑戦や学習を左右する要因として注目されている「心理的安全性」。日常のコミュニケーションに潜むリスクと対策を事例を用いて解説します。

第2巻

心理的安全な職場をめざして

～メンバー向け～

【オフィス編】／【作業着編】 各30分

※一枚のディスクに2編が収録されています。



【オフィス編】



【作業着編】

チームの心理的安全性を高めるために、チームのメンバーには何ができるか。メンバー間の相互理解の大切さと具体的な対策を紹介。(前半は、第1巻の事例・解説との重複があります。)

【主な内容】

心理的安全性とは／対人関係のリスクとなる4つの不安／心理的安全性を高める5つの方法(挨拶プラスワン、傾聴力 ほか)

【定価(税込・送料込)】DVD 各巻 66,000円／2巻セット 132,000円

字幕選択式／【監修】関屋裕希 [東京大学大学院医学系研究科 心理学博士 臨床心理士 公認心理師]／【企画協力】千國久美子／佐伯 香

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

〒761-0113

香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100 FAX 087-841-1101

メンタルヘルス研修用DVD

※ 価格は定価（税込・送料込）【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]

メンタルヘルスケアの一次予防（未然防止）に着目！「リモートワークでの対処法」を各巻に収録

職場のメンタルヘルス対策シリーズ（全3巻）

各巻 55,000円 / 3巻セット 165,000円

■ 第1巻【全員向け】
セルフケア 全員編

■ 第2巻【新人・若手社員向け】
セルフケア 新人・若手社員編

■ 第3巻【管理職向け】
管理職のためのラインケア



元気な職場をつくるメンタルヘルス7（全2巻）

各巻 44,000円
2巻セット 88,000円

■ 第1巻
ストレスチェックを活用したセルフケア

■ 第2巻
部下が休職する前にできること
～ラインケアに活かそう！ストレスチェック制度～



元気な職場をつくるメンタルヘルス3（全2巻）

各巻 44,000円
2巻セット 88,000円

■ 第1巻【全員向け】
ストレスと上手につき合う方法
～気づきとセルフコントロール～

■ 第2巻【管理職向け】
ストレス時代のラインによるケア ～職場風土づくりと管理職～



元気な職場をつくるメンタルヘルス6（全2巻）

各巻 44,000円
2巻セット 88,000円

■ 第1巻【全員向け】
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～

■ 第2巻【管理職向け】
部下を心の不調から守るラインケア



元気な職場をつくるメンタルヘルス2（全2巻）

各巻 44,000円
2巻セット 88,000円

■ 第1巻【全員／管理職向け】
“うつ”を考える

■ 第2巻【全員／管理職／産業保健スタッフ向け】
知っておきたい！過重労働対策



元気な職場をつくるメンタルヘルス5（全2巻）

各巻 44,000円
2巻セット 88,000円

■ 第1巻【全員向け】
自分の健康は自分で守る！
～セルフケアとは何か？～

■ 第2巻【全員向け】
自分でできるストレス・コントロール
～セルフケアのための10の方法～



元気な職場をつくるメンタルヘルス（全3巻）

各巻 38,500円
3巻セット 115,500円

■ 第1巻【管理職向け】
管理職によるメンタルヘルス
—傾聴するコミュニケーション—

■ 第2巻【全員向け】
ストレス一日決算主義のセルフケア

■ 第3巻【管理職向け】
こうすればできる！職場復帰 —受け入れる職場の心得—



元気な職場をつくるメンタルヘルス4（全2巻）

各巻 44,000円
2巻セット 88,000円

■ 第1巻【全員向け】
心を楽にするセルフケア
～考え方のクセに気づこう～

■ 第2巻【全員向け】
自分でできるストレス対処法
～4つのケアとソーシャル・サポート～



受けよう、活かそう！ ストレスチェック【新人・中途採用向け】

各巻 44,000円



働く人の被災後の心のケア

～トラウマ・PTSDを知る～ ①被災者編

各巻 49,500円

【お取り扱い代理店】

(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

【申込書】

タイトル	価格	数量	貴所名
			部署名
			ご担当
			送付先 〒
合計			TEL
			FAX