

リモートワーク対策  
付き

メンタルヘルスケアの一次予防（未然防止）に注目！  
セルフケアで大切なことは何か？ ラインによるケアで管理職は何をすべきか？



# 職場のメンタルヘルス対策シリーズ

(全3巻)

監修・解説：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]

DVD 各巻 55,000円 (税込・送料込) / 字幕選択式

## 第1巻 セルフケア 全員編

[36分(内リモートワーク 4分)]

セルフケアの基本は気付きとセルフコントロールです。プロジェクトのリーダーと、畑違いの部署への異動をした中堅社員の事例から、ストレスへの気付き方、そして具体的な対処方法を見ていきます。

【主な内容】セルフケアとは／ストレスとは／6つのストレス対処法（怒りのコントロール 他）／リモートワークでのストレス対処法



## 第2巻 セルフケア 新人・若手社員編

[29分(内リモートワーク 4分)]

学生時代から大きく生活環境が変わる新入社員を主人公にしたドラマで展開。生活上のストレスの例と気づきや対処方法について、分かりやすく解説しています。

【主な内容】セルフケアとは／ストレスとは／6つのストレス対処法（マイナス思考からプラス思考へ 他）／リモートワークでのストレス対処法



## 第3巻 管理職のためのラインケア

[27分(内リモートワーク 3分)]

職場のメンタルヘルス対策を、管理職はどのようにマネジメントしていけばよいのでしょうか。この教材では、人間関係のこじれや対外的なトラブルから再生へと踏み出す事例と、その解説で見えていきます。

【主な内容】ラインによるケアとは／部下の不調への気付き方と対処方法／職場環境等の改善とは／リモートワークでのラインケア



(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 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 (全2巻)

各巻..... 44,000円 (税抜 40,000円)  
2巻セット..... 88,000円 (税抜 80,000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～



## エゴグラムで気づこう! 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 (税抜 40,000円)  
2巻セット..... 88,000円 (税抜 80,000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 (税抜 40,000円)  
2巻セット..... 88,000円 (税抜 80,000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 (税抜 40,000円)  
2巻セット..... 88,000円 (税抜 80,000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 (税抜 40,000円)  
2巻セット..... 88,000円 (税抜 80,000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 (税抜 35,000円)  
3巻セット..... 115,500円 (税抜 105,000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—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 (税抜 40,000円)  
2巻セット..... 88,000円 (税抜 80,000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】

44,000円 (税抜 40,000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

49,500円 (税抜 45,000円)

●お問い合わせ・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