

# メンタルヘルス セルフケア&ラインケア



21分/日本語字幕付/2018年 DVD  
2万円(税別) 公共ライブラリーでの貸出可

多様な働き方が進む中で、ハラスメントや長時間労働などのストレスによってメンタルヘルス不調になる人が増えています。うつ病などで苦しんでいる人も100万人を超えているといわれています。

『メンタルヘルス』では、セルフケアを中心に、ラインケア、ストレスの基礎知識、ストレスコーピング、職場のメンタルヘルス対策等について、イラストやデータを豊富に盛り込んでわかりやすく解説しています。

自分自身の心の健康に気をつけると共に、労働者がモチベーションを高く持ち、働きやすい職場環境にすることが大切です。

解説 三木啓子

(アトリエエム㈱代表 産業カウンセラー)

## CONTENTS

- ①自分の変化に気づく～セルフケア～  
ストレスの原因/ストレスコーピング(対処法)/リフレーミング(発想の転換)等
- ②部下の変化に気づく～ラインケア～  
行動の変化/管理監督者の役割等
- ③ストレスチェックと組織の取り組み  
課題と展望/メンタルヘルス対策等 \*チェックシート付\*

## 考えよう!ハラスメントDVD-BOX(5本組) 特別価格 8万円

リーフレット「考えよう!ハラスメント」進呈 (B5判/20頁)

(税、送料別)



vol.1  
マタニティハラスメント



vol.2  
LGBTを知ろう



vol.3  
セクシュアルハラスメント



vol.4  
パワハラを学ぶ



vol.5  
メンタルヘルス

1本2万円 約20分  
(税、送料別)

チョイスができる3本セットは5万円  
(税、送料別)

DVD表示価格は一般・ライブラリー価格です

図書館・公共団体・一般企業・学校・視聴覚ライブラリー向け

図書館での個人貸出・館内上映/一般企業などでの社内研修/視聴覚ライブラリーでの団体貸出・館外上映が可能です。(いずれも無償に限る)

配給販売 岩波映像株式会社

〒112-0002 東京都文京区小石川 2-1-13-205  
TEL 03-5689-2601(代表) FAX 03-5689-2685  
E-mail iwanami@iw-eizo.co.jp http://www.iw-eizo.co.jp

発売元: アトリエエム株式会社

■取扱店