



## 実践！メンタルヘルス& ストレス・マネジメント

心の健康を損なう人が増えていきます。本人にとって不幸なのはもちろん、組織の生産性にも悪影響を与えます。すべての組織人に必要な知識をまとめました。いきいきと働ける職場作りのため、ぜひご活用ください。



## メンタルヘルス 職場を元気にするコミュニケーション

本教材ではストレスに強い人づくり、上司と部下とのコミュニケーションや元気な職場の仕組みづくりの具体的な方法を紹介しています。働きやすい元気な職場づくりの実現に、ぜひお役立てください。



## セルフケアからはじめるメンタルヘルス・マネジメント

(1)チェックしよう！あなたのストレス (2)チェックしよう！ラインによるケア

メンタルヘルス不調の予防は自身のストレスを理解するところから！平成27年、企業におけるストレスチェック制度が義務化されました。本DVDは、事例ドラマと解説を通して労働者自身がストレスへの向き合い方を学ぶものです。高ストレス状態に陥らないための一助として、ストレスチェック実施にあわせて、ぜひご活用ください。



## 職場のパフォーマンスを高める「メンタルヘルスケア」実践のポイント

部下のストレスケアは日常のマネジメントで対応できる！医学的視点および遵法の視点からメンタルヘルスをとらえるだけでなく、日常のマネジメントの中で、部下のパフォーマンス発揮という視点から掘り下げ、具体的なメンタルヘルス対応を考えていきます。



## メンタルヘルス・ケア実践のための職場のストレスマネジメント(1) 管理監督者の役割

過労自殺、生産性の低下、労災など……働く人の心の健康は、本人や家族の幸せを左右するだけでなく、今や企業経営においても重要なリスクマネジメントの一つとなってきています。管理監督者の《ストレスマネジメント》の考え方・手法をわかりやすく紹介。



## 職場のメンタルヘルスケア 部下の「うつ」上司にできること

部下のイエローサインはこんなところに……。うつ症状の部下への早期対処はメンタルヘルスケアの重要課題！「うつ」の早期発見と対処、うつ傾向にある部下にどのように接していけばよいのか、上司が心得ておくべき基本について紹介。



## 働く人の健康シリーズ 職場のメンタルヘルスを考える 心身症～心と体のケア～

心の内側に、知らず知らずのうちに蓄積されていくストレス。その影響がどのように身体に作用するのか、私たちは意外と知らない。身近な症例を再現しているので、視聴者の方々の気づき・自覚を促し、対処法や予防法をわかりやすく解説！



★「図書・雑誌」「ビデオ」は各データベースから検索できます★

TODAYデータベース検索

<https://secure.tonio.or.jp/today/>



# 視聴覚教材(DVD・ビデオテープ)ジャンルのご紹介

## ◎経営戦略

マーケティング、事業承継、経営戦略 など

## ◎経営実務

ビジネス・コンプライアンス、取締役の心得 など

## ◎新入社員教育

ビジネスマナー、仕事の基本と心構え、報告・連絡・相談、コミュニケーション など

## ◎一般教育

部下育成、スキルアップ、リーダーシップ開発、組織マネジメント、クレーム対応、運転教育 など

## ◎組織・人事管理

ハラスメント対策、メンタルヘルス、働き方改革、目標管理 など

## ◎情報・システム

情報セキュリティ、個人情報保護、ネットショップ、写真撮影テクニック など

## ◎製造技術・製造現場

改善の基本、安全の基本、提案活動、機械加工、コストダウン、不良ゼロ など



## ◎サービス・小売技術

ホスピタリティ、CS、医療・介護接遇 など

## ◎5S・QC・KY・食品衛生

5S実践、QCの基本、危険予知(KY)、食中毒予防 など

## ◎財務・税務・経理

簿記、財務諸表、在庫管理 など

## ◎法律

営業の法律、意匠権、労働法、プライバシーマーク など

## 図書目録・DVD タイトル集



TONIO ビジネスライブラリーでは、所蔵資料の DVD・文献別に以下を作成しています。  
PDF ファイル形式で閲覧・ダウンロード可能ですので、ぜひご活用ください。

◇図書目録(全国文献)      ◇図書目録(北陸三県文献)

◆DVD タイトル集(2015/3～2020/3)      ◆DVD 全タイトル集(2003～2020/7)

【図書・ビデオビジネスライブラリーのご案内】 <https://www.tonio.or.jp/info/library/>】

(公財)富山県新世紀産業機構 経営支援課経営支援グループでは、富山県内在住・在勤の方ならどなたでも、無料で図書・ビデオ・DVD を貸出しています。

当機構1階閲覧室には、図書(約 3,600 冊)、ビデオ・DVD(約 2,800 本)、雑誌(35 誌)・新聞(7 紙)等をそろえています。すべて開架式ですので、必要な図書・ビデオ等を書架から自由に取り出し、閲覧・視聴できます。また、一部を除き図書・雑誌・ビデオ・DVD は無料で貸出サービスをしています。

公益財団法人 富山県新世紀産業機構  
TEL:076-444-5604/FAX:076-444-5646

〒930-0866 富山市高田 527 番地 情報ビル 1F  
E-mail:joho@tonio.or.jp