

専門家監修 アニメーション動画



# 働く人の *Mental Health* メンタルヘルス講座

## ラインケア 管理職・監督職向け



よくわかる  
ラインによるケアの基本



ダイジェスト版

- 事業場がメンタルヘルス対策に取り組む意義
- 労働者からの相談対応
- 職場復帰における支援
- 職場環境等の把握と改善
- メンタルヘルスに関する個人情報の保護への配慮



東京大学名誉教授  
川上憲人先生登場!

## セルフケア 全従業員向け



教えて先生!  
働く人のメンタルヘルス・セルフケア

ダイジェスト版

- メンタルヘルス指針に基づくセルフケアの基礎
- ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
- ストレスへの気づき
- ストレスへの対処(コーピング)



※QRコードから各動画のダイジェスト版をご視聴いただけます。

## シリーズ化決定!

新しいコンテンツを続々制作しております。

### ■ 配信料金

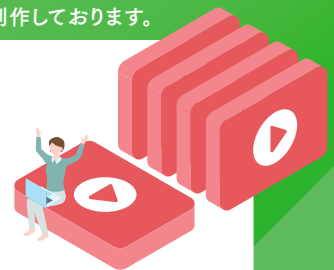
ラインケア 1,320円/名(税込)

セルフケア 660円/名(税込)

※受講確認用Formsアンケートは無料でご提供いたします。  
ただし、理解度テスト付の受講確認用Formsアンケートは、  
1法人1動画配信につき22,000円(税込)ご請求いたします。

### ■ 販売価格

価格については裏面をご参照ください。※動画データをご納品いたします。



学習効果の定着、理解度の可視化に役立つ理解度テストのご利用をお勧めします!

お問い合わせ



## ラインケア 管理職・監督職向け

■ 販売価格/法人(税込)

### よくわかるラインによるケアの基本

330,000円(税込) **32 min**

- 事業場がメンタルヘルス対策に取り組む意義
- 職場環境等の把握と改善
- 労働者からの相談対応
- メンタルヘルスに関する個人情報への配慮
- 職場復帰における支援



### 職場のコミュニケーションー上手な伝え方ー

132,000円(税込) **7 min**

- コミュニケーションとは
- 伝える際の3つのポイント
- 具体的な言葉を使う
- 言葉以外の表現に意識を向ける
- 相手の意見や考えを尊重する



### 話を聴くための技術

132,000円(税込) **10 min**

- 傾聴とは
- 傾聴のポイント
- あいづち:話すことに安心感を与える
- 要約:話し手との認識のズレを防ぐ
- 質問:より詳しく理解する
- 確認の作業:相互理解を深める



### いつもと違う部下への接し方

132,000円(税込) **12 min**

- いつもと違う部下への関わり方3ステップ
- ①部下の変化に気づく
- ②対話を通じて部下を理解する
- ③適切なサポートにつなげる



## セルフケア 全従業員向け

■ 販売価格/法人(税込)

### 教えて先生!働く人のメンタルヘルス・セルフケア

330,000円(税込) **26 min**

- メンタルヘルス指針に基づくセルフケアの基礎
- ストレスへの気づき
- ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
- ストレスへの対処(コーピング)



### ストレスの観察術を身につけよう

132,000円(税込) **12 min**

- ストレスのメカニズム
- ストレス状況とストレス反応の関連
- ストレス反応の4分類
- ストレスの観察術



### 「考え方」を工夫してストレスを減らそう!

132,000円(税込) **14 min**

- ストレス状況とストレス反応の関連
- 「考え」の見直し4ステップ
- ① ストレス場面の自分を観察
- ② 自分をつらくさせている「考え」に注目
- ③ 注目した「考え」の分析&見直し
- ④ 自分の変化を確認



### 「行動」を変えてモヤモヤした気分から脱出しよう!

132,000円(税込) **10 min**

- 行動と気分の関係
- 気分を良くする「行動」を探す4ステップ
- ① 気分を良くする「行動」をリストアップ
- ② 実行できそうな「行動」を選ぶ
- ③ 計画を立てて、「行動」を実行する
- ④ 「行動」の結果を振り返る

