

# メンタルヘルスハンドブック **メンタルヘルス促進ツール** 研修テキストとしてご活用ください!!

## セルフケア・ラインケア

働く人のストレス負荷が年々増大するなか、今や、職場のメンタルヘルスケアは、企業にとって必要不可欠です。そして、対策に取り組むために大切なのが、管理者や従業員ひとりひとりの意識と知識です。

本ハンドブックは、職場のメンタルヘルス対策のパイオニアとして、これまで300社以上の取引実績を持つピースマインド監修の下、厚生労働省「こころの健康づくり指針」において事業者に求められる4つのケアから「セルフケア」「ラインケア」を題材に、働く人自身がメンタルヘルスに関する基本的な知識と、職場のストレスにうまく対処するための考え方・対処法と、管理者や部下それぞれに適切に対応ができ、職場環境を改善出来ることを目的として開発されました。

### メンタルヘルスハンドブックの特徴

心理カウンセリングのエッセンスがハンドブックに

豊富な絵とグラフでより「身近で」「わかりやすく」

実践的で具体的な知識と情報が満載

- ・全ページカラー
- ・A4判 セルフケア全28頁  
ラインケア全32頁
- ・価格・申込要項は裏面

### 「セルフケア」の構成



項目	内容
1 こころと身体を守るセルフケア	ストレスとは セルフケアとは
2 データから見るメンタルヘルス	増加するメンタル不調 仕事への適性不全が不調に結びつく サポート環境 TOPICS:大切な人を守るために～自殺問題への対応
3 ささまざまなストレス反応	ストレス反応 TOPICS:メンタル不調のとらえにくさ
4 こころの病「うつ病」	「うつ病」とは うつセルフチェック うつ病の症状 その他のこころの病 NOTE:良い病院・医師を選ぶポイント
5 セルフケアを実行する	ストレスを「知る」 NOTE:節目節目のストレス ストレスに「気づく」 NOTE:認知を柔らかくするために ストレスに「対処する」 外的サポートを得る NOTE:メンタルタフネスな人の視点
6 コミュニケーションスキル	NOTE:アサーティブな自己表現を目指そう
資料	疲労蓄積度自己診断チェックリスト 相談窓口

### 「ラインケア」の構成



項目	内容
1 職場のメンタルヘルスとは	職場に求められるラインケア NOTE:セルフケアを実行する
2 データから見るメンタルヘルス	増加するメンタル不調 サポート環境 人間関係に悩み、職務不全感が不調に結びつく TOPICS:大切な人を守るために～自殺問題への対応
3 経営戦略としてのメンタルヘルス対策	メンタルヘルス対策の必要性 リスクマネジメントの視点 人材マネジメントの視点 NOTE:企業敗訴の事例
4 日頃からのラインケア	ラインケアの原則ステップ 「気にかけて」「声をかけ」「橋をかけ」 NOTE:ストレスサインの考え方 NOTE:不調のきっかけとなるライフイベント NOTE:災害時のケア(CISM)
5 過重労働と睡眠時間	睡眠不足による疾病リスク 過重労働による睡眠時間の減少 TOPICS:残業による過労が厳しく問われる背景 長時間労働者への医師による面接指導の実施
6 こころの病「うつ病」	うつ病の原因 うつに結びつきやすい性格特性 うつ病の症状 その他のこころの病
7 休職・復職への対応	休職に入るとき 復職するとき NOTE:職場復帰プログラム
資料	相談窓口

当ハンドブックを使用したピースマインド  
研修サービスのお問合せはこちら



<http://www.kenko-program.com/mental/inquire.html>

**申込は裏面の申込要項をご確認のうえ、FAXにてお願いいたします**

株式会社ピースマインド サービス推進部 ~ピースマインドはメンタルヘルスの専門機関です~  
〒108-0028 東京都中央区八重洲 2-2-1 住友生命八重洲ビル 4階  
TEL: 03-3242-5853 / FAX: 03-3242-5775 / HP: <http://www.peacemind.co.jp/>

お申込要項

申込先: 株式会社ピースマインド サービス推進部

〒108-0028 東京都中央区八重洲 2-2-1 住友生命八重洲ビル 4 階

TEL: 03-3242-5853 / FAX: 03-3242-5775

申込方法: 下記申込書にご記入のうえ、FAX にてお申込ください。

価格: 下記参照

申込合計部数	単価(税別)
1~1000 部未満	¥380
1000 部以上	¥350

送料: 実費ご負担ください。請求書に計上させていただきます。

支払い方法: 商品に請求書を同封いたしますので、指定口座に代金をお振込みください。

お申込は、法人企業および団体に限定させていただきます。

FAX 03-3242-5775

申込書

ご記入日: 平成 年 月 日

会社名 団体名			
部署名			申込者名
TEL	-	-	FAX
住所	〒 -		
申込内容			
単 価 ( 税 別 )	種類および部数 に✓、〔 〕に部数を記入ください。		申込合計部数
1~1000 部未満	¥380	セルフケア〔 〕部 ラインケア〔 〕部	部
1000 部以上	¥350	セルフケア〔 〕部 ラインケア〔 〕部	部

別途消費税(5%)が加算されます。

【個人情報の取り扱いについて】

お申込時にお預かりした個人情報につきましては、紛失や漏えいなどを防止し、個人情報の正確性を保ち安全に管理いたします。なお、当社からの製品やサービスのご案内をさせていただく場合があります。

発行所記入欄

推進担当	発送担当	所属長	受付
年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日