

ハラスメント・メンタルヘルス

| 貸出番号 | タイトル | 内容 | 時間(分) |
|------------------|--------------------------------------|--|-------|
| BB004 | 元気な職場をつくるメンタルヘルス2 “うつ”を考える | うつ病を発症するまで/うつ病の症状/うつ病の予防方法/早期治療と早期回復 他 | 24 |
| BB005 | 元気な職場をつくるメンタルヘルス2 知っておきたい！過重労働対策 | 過重労働による労災認定例/労働安全衛生法の改正点/過重労働対策とは/医師による面接とは 他 | 23 |
| DD003 | STOP！ザ・ハラスメント パワハラ・セクハラ、職場いじめを考える | 職場で起こりがちなハラスメントを、起こる原因により「リストラ型」「職場環境型」「人間関係型」「労働強化型」「セクハラ型」の5つに分類し、それぞれその対応について考察していきます。 ①ハラスメントはなぜ起こるのか ②原因別職場のハラスメント ③ハラスメントを起こさないために | 30 |
| DD027 | パワハラになる時ならない時 ①パワーハラスメント4つの判断基準 | パワハラの実態と要件…ジャッジのポイント/「業務の範囲を超える」とは？/「人権侵害」とは？ | 25 |
| DD028 | パワハラになる時ならない時 ②事例で考えるパワハラ・グレーゾーン | パワハラになり得るコトバとは/事例 人事評価について意見が食い違ったとき/事例 繁忙期に休暇申請があったとき | 26 |
| DD029 (2本セット) | パワーハラスメントを考える | <第1巻>パワハラを正しく理解するために 上司だけでなく、誰もがパワハラ加害者になりえる現在、何がパワハラを生み、どのような行為がパワハラになるのか、3つの事例から職場全員でパワハラを正しく理解する基礎的教材 | 28 |
| | | <第2巻>パワハラにならない叱り方 指導・叱責はコミュニケーションの一環で行われることが大切であり、相手に正しく伝わらなかつたり、受け入れられなければ意味がありません。このDVDは、3つのケースから部下にどう対応すればいいのか、パワハラにならない叱り方、指導法を解説する管理職向け教材。 | 27 |
| DD030 (2本セット) | 新・メンタルヘルス セルフケア | <第1巻>ストレスにちょっぴり強くなるために <第2巻>ストレスをためない10の方法 | 各26 |

| | | | |
|------------------|-------------------|---|----|
| DD031 (2本セット) | 見てわかる パワーハラスメント対策 | <p><第1巻> 気付こう！パワーハラスメント パワハラが起きる状況を、パワハラの原因タイプ別に分類した事例で展開。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上司の言い分、部下の言い分 ・公私混同型パワハラ ・労働強化型パワハラ ・性差別型パワハラ ・コミュニケーション不完全型パワハラ ・上意下達型パワハラ ・指導とのボーダーライン | 22 |
| | | <p><第2巻> 管理職がパワハラ加害者にならないために どんな言動がパワハラになり、どうすればパワハラにならない指導ができるのか、管理職のタイプ別事例を通して解き明かします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・訴訟と労災認定 ・事なかれ型パワハラ ・自己中心型パワハラ ・無責任型パワハラ ・過干渉型パワハラ ・パワハラにならない指導とは？ | 25 |
| DD032 (2本セット) | 働く人の睡眠と健康 | <p><第1巻> あなたの睡眠、足りていますか？ ～睡眠不足と睡眠障害～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠不足症候群(多忙タイプ、夜更かしタイプ) ・睡眠のメカニズム ・睡眠不足と生活習慣病、メンタルヘルス不調との関係 ・労働生産性と睡眠 ・睡眠時無呼吸症候群 ・レストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群) | 25 |
| | | <p><第2巻> 快眠習慣のための10の方法 ～ぐっすり眠りたい、よりよく眠りたい～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不眠症 ・必要な睡眠時間 ・起床時間のコントロール ・運動、入浴の深部体温 ・就寝前に避けるべきこと ・カフェイン、ニコチン、アルコールの影響 ・自分なりのリラックス方法 ・眠れる環境づくり ・睡眠薬についての正しい知識 ・眠れないときの対処法 ・交代勤務者への対応 | 25 |