

分類番号	題名	内容	主な対象
H-10 (‘01年) VHS版	メンタル・ケア の「聞く」技術 (多摩)	職場の人間関係で悩んでいるケースの解決方法を考えながら、「聞く」ことの大切さと「聞く」技術を学ぶ。職場カウンセリングにも役立つ基本的なノウハウを分かりやすく解説。全2巻 (1) 「聞く」技術の基礎を学ぶ (2) アクティブ・リスニングを学ぶ (時間各23分)	労働者 使用者
H-17 (‘07年) DVD版	働きやすい職場 をめざして ～こころの健康 と人権～ (全所)	職場で、うつ病を中心とするこころの病にかかる人が増えている。こころの病を防ぎ、いきいきと働きやすい職場にするために、どういったことに配慮すればよいのかをミニドラマと解説で構成 (時間25分)	労働者 使用者
H-18 (‘06年) (‘11年) DVD版	元気な職場を つくるメンタル ヘルス (飯田橋 (2011年改訂版)・ 多摩 (2006年版))	人間関係がメンタルヘルスに与える影響に着目しながら、厚生労働省の指針や手引きの解説を加え、心の健康を守るためのポイントを分かりやすく解説する。全3巻 (1) 管理職によるメンタルヘルス～傾聴するコミュニケーション～ (2) ストレス一日決算主義のセルフケア (3) こうすればできる！職場復帰～受け入れる職場の心得～ (時間 (1) 20分、(2) 20分、(3) 21分)	労働者 使用者
H-19 (‘09年) DVD版	元気な職場を つくるメンタル ヘルス3 (大崎・池袋・多摩)	知っているつもりで意外に知らない、自分自身の行動や考え方のクセ。それが普段のコミュニケーションやストレスと大いに関わっている。このシリーズはエコグラムから見る自分の行動・性格の傾向から、コミュニケーション不全によるストレスを減らすことを目的とした教材。全2巻 (1) ストレスと上手につき合う方法～気づきとセルフコントロール～ (2) ストレス時代のラインによるケア～職場風土づくりと管理職～ (時間 (1) 24分、(2) 25分)	管理職 労働者
H-20 (‘09年) DVD版	メンタルヘルス と人権 (全所)	メンタルヘルス（心の健康）ケアの重要性を気づかせてくれるビデオ。活き活きと働ける職場づくりを実現するためのセルフケアと職場のラインケア、また、家族の関わり方を考える。 (時間30分)	管理職 労働者

分類番号	題名	内容	主な対象
H-21 ('10年) DVD版	働く人のメンタルヘルス セルフケア編 (飯田橋・多摩)	ストレスに上手に対処するためには、その意味や背景、特性などを理解し、自らの現状を正しく認識することが大切。ストレスを避けて通れないビジネス社会で、メンタル不調に陥らず、心身ともに健康に働くためのポイントを解説。全4巻 (1) メンタルヘルスの基礎 (2) ストレスへの対処 (3) 不調なときは (4) 仲間の不調 (時間 (1) 20分、(2) 20分、 (3) 17分、(4) 17分)	労働者 使用者
H-22 ('10年) DVD版	働く人のメンタルヘルス ラインケア編 (飯田橋・亀戸・多摩) (亀戸は (3) のみ)	メンタル不調者が出ることは、本人にとってはもちろん、職場にとっても大きなダメージで、未然に防ぐことが非常に重要。見落とさないためのポイントと適切な対処、重症になってしまった場合の復職までの対応などを身につける。全4巻 (1) メンタルヘルスの基礎 (2) 未然の予防 (3) 早期発見と予防 (4) ラインによる支援 (時間 (1) 17分、(2) 20分、 (3) 17分、(4) 17分)	管理職 労働者
H-23 ('09年) DVD版	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 (大崎)	従来の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る。 ①メンタルヘルスの必要性和基本的な考え方 ②職場のコミュニケーションと部下のコンディショニング ③不調者の早期発見・早期対応 ④不調者の休職中・職場復帰への対応 ⑤管理監督者のセルフケア (時間58分)	管理者

分類番号	題名	内容	主な対象
H-24 (11年) DVD版	元気な職場をつくるメンタルヘルス4 (池袋)	職場で起こりがちなシチュエーションから、考え方のクセ＝認知の歪み、によってストレスが生じることを解説。また、「4つのケア」の項目と併せて、それぞれの段階でのソーシャル・サービス的手段・種類と、早期に相談することの意義を確認していく。全2巻 (1) 心を楽しむセルフケア ～考え方のクセに気づこう～ (2) 自分でできるストレス対処法 ～4つのケアとソーシャル・サポート～ (時間各25分)	労働者 使用者
H-25 (13年) DVD版	元気な職場をつくるメンタルヘルス5 (大崎・池袋・亀戸・多摩)	労働者を取り巻くストレスと、ストレスを悪化させる要因・疾病の関係をNIOSHのストレスモデルで解説し、個人レベルのストレス対策やストレス状態への気づきと対処の大切さに言及する。労働者自らがセルフケア対策の主役との認識を高め、対処するための教材。全2巻 (1) 自分の健康は自分で守る！ (2) 自分でできるストレスコントロール (時間各25分)	労働者
H-26 (13年) DVD版	ポジティブ・メンタルヘルス (池袋)	「生活習慣から見直す心の健康」をテーマに、睡眠や食事、運動などの生活習慣を見直し、心や体の疲労を減らして精神状態を良好に保つセルフケアの方法を紹介する教材。構成内容は以下のとおり。 ①はじめよう！ポジティブメンタルヘルス ②寝つきの悪い人のケース (時間30分)	労働者
H-27 (14年) DVD版	元気な職場をつくるメンタルヘルス6 (飯田橋・大崎・池袋・多摩)	メンタルヘルス不調により職場を離れる人が後を絶たない中、職場のメンタルヘルス対策の基本を見つめ直す全2巻作品。第1巻はセルフケアとして、ストレス対処(コーピング)をテーマとし、同じ業務上のストレスを与えられた二人のコーピングの仕方から、良いコーピングとは何かを考える。第2巻ではラインケアとして、仕事上の岐路に立ちメンタル面で不安定になりがちな部下を、管理職がメンタル不調から守る対応方法について考える。全2巻 (1) ストレス・コーピングとセルフケア (2) 部下を心の不調から守るラインケア (時間各26分)	労働者 管理者

分類番号	題名	内容	主な対象
H-28 (‘06年) DVD版	新人・若手社員のヘルスケア (多摩)	今、最も若手社員に求められていること。ストレス耐性を高めるスキルが身につく。仕事に慣れていない新人や若手の頃は、自分の能力不足への悩みや人間関係など、ストレスの種は尽きない。むしろストレスがあるのは当たり前のこと。ストレスに押しつぶされことなく、上手につきあうには、自分自身を変える努力が大切である。このビデオでは、そのスキルを豊富な事例を基に、わかりやすく解説する。 (時間20分)	新入社員 若手社員
H-29 (‘12年) DVD版	メンタルヘルス職場を元気にするコミュニケーション (池袋)	困難を乗り越える力(SOC)を高めるコミュニケーションや元気で働きやすい職場づくり等について解説している。 1 困難を乗り越えるSOC 2 SOCを高めるコミュニケーション 3 元気で働きやすい職場づくり (時間57分)	労働者 管理者
H-30 (‘16年) DVD版	元気な職場をつくるメンタルヘルス7 (全所)	労働安全衛生法の改正により、事業者を実施が義務化されたストレスチェック制度。セルフケア、ラインによるケアのそれぞれの場面での効果的な活かし方を提示しながら、新しい制度を日常に組み込むことを考える。全2巻 (1) ストレスチェックを利用したセルフケア (2) 部下が休職する前にできること～ラインケアに活かそう！ストレスチェック制度～ (時間 (1) 25分、(2) 25分)	労働者 管理者
H-31 (‘14年) DVD版	メンタルヘルス新世紀 (池袋)	いわゆる「新型うつ病」のケースにおける管理者・監督者の望ましい対応方法を解説する。 1 正しく知ろう うつ病の知識 2 職場復帰者を迎える際の注意 3 新型うつ病の特徴と対応方法 (時間37分)	管理者
H-32 (‘16年) DVD版	セルフケアからはじめるメンタルヘルスマネジメント (大崎・池袋・多摩)	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べる内容 (1) チェックしよう！あなたのストレス～心とからだのセルフケア～ (2) チェックしよう！ラインによるケア～見逃すな！部下のイエローサイン～ (時間 (1) 28分、(2) 29分)	労働者 使用者

分類番号	題名	内容	主な対象
H-33 (15年) DVD版	メンタルヘルス 新世紀Ⅱ 心の健康問題を 抱える若手社員 にどう対応するか (多摩)	「新型うつ病」に対して、管理者はどう対応するべきか、また日頃からどのようなことに気をつけるべきかを学べる。 (時間34分)	管理者
H-34 (12年) DVD版	新型うつ (大崎)	これまでの「うつ」に常識が通用しない「新型うつ」が登場している。管理者がこれだけは知っておきたい、その特徴と対応方法をコンパクトに解説する。 (時間23分)	管理者
H-35 (16年) DVD版	職場のメンタル ヘルス対策 (亀戸)	ストレスチェックやメンタルヘルスに対する正しい知識や、ストレスチェック実施後のセルフケア、管理職によるラインケアの方法を学ぶことのできる内容。全3巻 (1) ストレスチェックを理解する (2) セルフケア 自分を守るストレスマネジメント (3) ラインケア 部下を「うつ」から守るコミュニケーション (時間(1)22分 (2)31分 (3)31分)	労働者 使用者
H-36 (20年) DVD版	守ろう！リモート ワークのメン タルヘルス (飯田橋・池袋・ 亀戸)	リモートワークの環境下で孤独を感じる、パフォーマンスが落ちるなど新たなストレスを抱える人が増えている。周りに気づかれることもなく、深刻なメンタルヘルス不調に結びつく可能性があるリモートワーク。メンタルタフネスを高めるために、事例を通して様々な方法を学ぶ。 (時間25分)	労働者 管理者 使用者
H-37 (21年) DVD版	職場のメンタル ヘルス対策 シリーズ 第1巻 セルフケア 全員編 (池袋・亀戸・多摩)	メンタルヘルスケアの一次予防(未然防止)に注目。 セルフケアの基本は気付きとセルフコントロール。プロジェクトのリーダーと、畑違いの部署への異動をした中堅社員の事例から、ストレスへの気付き方、そして具体的な対処方法を見ていく。リモートワーク対策付き。 (時間36分 内リモートワーク4分)	労働者

分類番号	題名	内容	主な対象
H-38 ('21年) DVD版	職場のメンタルヘルス対策シリーズ 第3巻 管理職のためのラインケア (飯田橋・亀戸・多摩)	メンタルヘルスケアの一次予防(未然防止)に注目。 職場のメンタルヘルス対策を、管理職はどのようにマネジメントしていけばよいのか。人間関係のこじれや対外的なトラブルから再生へと踏み出す事例を通して、ラインケアの方法を学ぶ。リモートワーク対策付き。 (時間27分 内リモートワーク3分)	管理者 使用者
H-39 ('22年) DVD版	イキイキ働くための コミュニケーション・シリーズ 心理的安全性 (飯田橋・多摩)	多様なアイデアや意見を取り入れたビジネスが求められる昨今、挑戦や学習を左右する要因として注目されている「心理的安全性」。日常のコミュニケーションに潜むリスクと対策を事例を用いて解説。全2巻 (1) 心理的安全性の高め方 ～リーダー向け～ 【オフィス編】／【作業着編】(時間各33分) (2) 心理的安全性な職場をめざして ～メンバー向け～ 【オフィス編】／【作業着編】(時間各30分)	管理者 使用者 労働者
H-40 ('21年) DVD版	職場のメンタルヘルス対策シリーズ 第2巻 セルフケア 新人・若手社員編 (多摩)	学生時代から大きく生活環境が変わる新入社員を主人公にしたドラマで展開。生活上のストレスの例と気づきや対処方法について、わかりやすく解説。 【主な内容】 セルフケアとは／ストレスとは／6つのストレス対処法(マイナス思考からプラス思考へ 他)／リモートワークでのストレス対処法 (時間29分 内リモートワーク4分)	新入社員 若手社員