

持続可能ないきいきとした働き方をめざして!

DVD

# ワーク・エンゲイジメントから考える ポジティブ・メンタルヘルス

第1巻

ジョブ・クラブディングで進める  
ワーク・エンゲイジメント向上  
パフォーマンスを上げるセルフケア(全員向け)(21分)



メンバーが健康に働き続けるために不可欠なワーク・エンゲイジメントを理解し、いきいきを持続させる対策として、ジョブ・クラブディングを取り入れた対策を見ていく教材です。

【主な内容】  
ワーク・エンゲイジメントとは／ジョブ・クラブディング／リカバリー経験 他

第2巻

管理職がいきいき働くためのセルフケア  
バーンアウトしない働き方・休み方(管理職向け)(24分)



職場のキーパーソンである管理職には多くの負荷が掛かりがちです。いきいき働くための休み方と、自分のいたわり方を学ぶ、管理職に特化したセルフケア教材。

【主な内容】  
ワーク・エンゲイジメントとは／自分への思いやり(セルフ・コンパッション)／リカバリー経験と休み方 他

第3巻

ワーク・エンゲイジメント向上のための  
ラインによるケア  
ポジティブ・メンタルヘルスを実現する職場づくり(管理職向け)(20分)



メンバーがいきいき働ける職場をつくるには、管理職はどのようにすれば良いのでしょうか。マネジメント・コンピテンシーを中心とした職場づくりからラインによるケアを紐解く教材です。

【主な内容】  
ワーク・エンゲイジメントとマネジメント・コンピテンシー／部下への配慮と責任／1on1ミーティングの活かし方 他

【DVD】各巻 71,500円(税込)／3巻セット 214,500円(税込)／字幕選択式

【監修】関屋裕希 [東京大学大学院医学系研究科 心理学博士 臨床心理士 公認心理師]

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

〒761-0113

香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100 FAX 087-841-1101



DVD

# 研修用動画教材

## 職場のメンタルヘルス対策シリーズ

【DVD】各巻 55,000円(税込)

【監修】山本晴義

〔医学博士、横浜労災病院勤務者メンタルヘルスセンター長〕

### ■第1巻 セルフケア 全員編【全員向け】(36分)

セルフケアとは／ストレスとは／6つのストレス対処法(怒りのコントロール 他)／リモートワークでのストレス対処法

### ■第2巻 セルフケア 新人・若手社員編【新人・若手社員向け】(29分)

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

### ■第3巻 管理職のためのラインケア【管理職向け】(27分)

ラインによるケアとは／部下の不調への気づき方と対処方法／職場環境等の改善とは／リモートワークでのラインケア



## イキイキ働くためのコミュニケーション・シリーズ

## 職場のコミュニケーション・スキル

【DVD】各巻 66,000円(税込)

【監修】関屋裕希〔東京大学大学院医学系研究科 心理学博士 臨床心理士 公認心理師〕

### ■第1巻 アンガーマネジメント

上手な怒りとの付き合い方(23分)

「怒り」は自分の大事なものが傷つけられているサイン／「怒り」の感情との付き合い方／大事なものを守る4つのステップ／自分の「怒り」のツボを知る 他

### ■第2巻 アサーション

上手な気持ちの伝え方(25分)

4つの自己表現タイプ／アサーティブなコミュニケーション・スキル(傾聴力、質問力、DESC法)／テレワークのコミュニケーション 他



## 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

【DVD】各巻 66,000円(税込)

【監修】関屋裕希〔東京大学大学院医学系研究科 心理学博士 臨床心理士 公認心理師〕

### ■第1巻 心理的安全性の高め方

～リーダー向け～(33分)

心理的安全性とは？／人間関係のリスクとは？／心理的安全性の出発点／心理的安全性の高め方(日常的な対応、会議、問題が起きた時)

### ■第2巻 心理的安全な職場をめざして

～メンバー向け～(30分)

心理的安全性とは？／対人関係のリスクとなる4つの不安／心理的安全性の出発点／心理的安全性をあげるための5つの方法(挨拶プラスワン、傾聴力 他)



## シン・職場のハラスメント

【DVD】各巻 71,500円(税込)

【監修】金子雅臣〔職場のハラスメント研究所 所長〕

### ■第1巻 パワーハラスメント編

～その言動、なぜパワハラ？～(21分)

パワハラの定義と6つの類型／事例 細かすぎる上司／事例 物言わぬ上司／事例 CCメールがパワハラ？／事例 同僚からの嫌がらせはパワハラ？ モラハラ？

### ■第2巻 セクシュアルハラスメント編

～「そんなことぐらい」がセクハラに～(25分)

セクハラは定義、対価型セクハラと環境型セクハラとは／事例「頭ポンポン」はセクハラ？／事例 疑似恋愛型セクハラ／事例 この服、セクハラ？／事例 アンコンシャスバイアスとセクハラ／事例 宴席とセクハラ



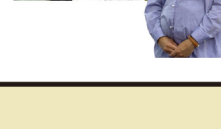
## マルっとわかる! 職場のハラスメント

～パワハラ、セクハラからモラハラ、カスハラまで～(34分)

【DVD】各巻 71,500円(税込)

【監修】金子雅臣〔職場のハラスメント研究所 所長〕

パワハラ 暴言によるパワハラ、LGBTQのアウトティング／セクハラ 肩もみ、疑似恋愛、不倫自慢、アンコンシャスバイアス／マタハラ 状態への嫌がらせ型 制度等の利用への嫌がらせ型／カスハラ B to B・モラハラ上司による体形へのいじり



## カスタマーハラスメント

【DVD】各巻 71,500円(税込)

【監修】金子雅臣〔職場のハラスメント研究所 所長〕

### ■第1巻 企業に求められる

カスタマーハラスメント対策(36分)

カスハラ発生!／カスハラとは?(定義、類型 ほか)／カスハラの判断ポイント／現場での初期対応と予防対策／不当クレームへの対応(電話、無断撮影 ほか)／下請けへのカスハラ(B to B)／組織としての対応

### ■第2巻 公務職場の

カスタマーハラスメント対策(33分)

カスハラ発生!／カスハラとは?(定義、類型 ほか)／カスハラの判断ポイント／現場での初期対応と予防対策／不当クレームへの対応(電話、無断撮影 ほか)／組織としての対応



〔お取り扱い代理店〕

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

〒761-0113 香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100 FAX 087-841-1101

E-mail : info@optical.jp https://www.optical.jp

〔申込書〕

タイトル	価格	数量	貴所名
			部署名
			ご担当
			送付先 〒
			TEL
			FAX
合計			