

## 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
DD012	トラブル回避のための法律知識シリーズ「危機管理編」 ⑧『セクハラ』に関するケーススタディ	セクハラ の定義 / 「職場」の定義 / ストーカー規制法 他 ケース：おばさんなんて言わないで！ 他	30～40
DD014	トラブル回避のための法律知識シリーズ「危機管理編」 ⑩『メンタルヘルス』に関するケーススタディ	うつ病の増加 / 境界型人格障害 / うつ病の部下の職場復帰 他 ケース：私は会社のせいでうつ病になりました 他	30～40
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 の定義と要件…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  <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ったり、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。	28  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

貸出番号	タイトル	内 容	時間(分)
DD031 (2本セット)	見てわかる パワーハラスメント対策	<p>&lt;第1巻&gt;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"> <li>・上司の言い分、部下の言い分 ・公私混同型パワハラ</li> <li>・労働強化型パワハラ ・性差別型パワハラ</li> <li>・コミュニケーション不完全型パワハラ</li> <li>・上意下達型パワハラ ・指導とのボーダーライン</li> </ul>	22
		<p>&lt;第2巻&gt;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"> <li>・訴訟と労災認定 ・事なかれ型パワハラ</li> <li>・自己中心型パワハラ ・無責任型パワハラ</li> <li>・過干渉型パワハラ ・パワハラにならない指導とは？</li> </ul>	25
DD032 (2本セット)	働く人の睡眠と健康	<p>&lt;第1巻&gt;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"> <li>・睡眠不足症候群(多忙タイプ、夜更かしタイプ)</li> <li>・睡眠のメカニズム</li> <li>・睡眠不足と生活習慣病、メンタルヘルス不調との関係</li> <li>・労働生産性と睡眠</li> <li>・睡眠時無呼吸症候群</li> <li>・レストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群)</li> </ul>	25
		<p>&lt;第2巻&gt;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"> <li>・不眠症 ・必要な睡眠時間 ・起床時間のコントロール</li> <li>・運動、入浴の深部体温 ・就寝前に避けるべきこと</li> <li>・カフェイン、ニコチン、アルコールの影響</li> <li>・自分なりのリラックス方法 ・眠れる環境づくり</li> <li>・睡眠薬についての正しい知識 ・眠れないときの対処法</li> <li>・交代勤務者への対応</li> </ul>	25
2019年度 NEW DD033 (2本セット)	元気な職場をつくる メンタルヘルス7	<p>&lt;第1巻&gt;ストレスチェックを活用したセルフケア            ストレスフルな毎日を送る柏木主任が、ストレスチェックの結果を活かした場合と活かさなかった場合をドラマで比較して、ストレスチェック制度の活かし方とセルフケアの方法とを考える素材。            ストレス状態への気づきと対処/気づきの活かし方/            ストレスチェック制度とは ほか</p>	25
		<p>&lt;第2巻&gt;部下が休職前にできること            ～ラインケアに活かそう！ストレスチェック制度～            高橋課長がストレスの高い二人の部下に対するドラマを通じて、ラインによるケアのあり方を分かりやすく解説します。ストレスチェック制度の下での管理監督者の役割のあり方にも言及した教材。            部下の異変への気づき方/産業保健スタッフへの橋渡し/            ストレスチェック制度とラインによるケア</p>	25
2019年度 NEW DD034 (2本セット)	職場再点検シリーズ メンタルヘルス編	<p>&lt;第1巻&gt;チェックしよう！あなたの職場            どんなことに気をつければ、心の健康を保てるのでしょうか。このビデオでは、どこにでもある職場の風景から、どのような点に何故気を配らなくてはいけないのかを、事例をもとに解説し、実際の職場の再点検に役立てられる教材です。上司と部下の人間関係、同僚との人間関係、仕事のノルマなどを身近に解説します。</p>	27
		<p>&lt;第2巻&gt;心の不調の気づき方            ストレス等によって精神的に疲れていても、それと気づかなければ必要な対策も打てません。では、どのようにすれば心の不調に気づくことができるのでしょうか。この教材では、周囲から見てわかる心の疲れへの気づき、自分自身でわかる心の疲れへの気づきに焦点を当て、事例を挙げて紹介します。</p>	18

貸出番号	タイトル	内容	時間(分)
2019年度 NEW DD035 (2本セット)	職場のハラスメント再点検 あなたの理解で大丈夫ですか？	<p>&lt;第1巻&gt;パワーハラスメント編 「そんなつもりではなかった」では済まされない 上司と部下、それぞれの当事者の目線から、その指導がパワハラか、それはなぜかを考える教材です。 事例① ハイパフォーマー上司とパワハラ 事例② 事なかれ上司とパワハラ 事例③ 「パワハラです」は言った者勝ちか？</p>	25
		<p>&lt;第2巻&gt;セクシュアル・ハラスメント編 決めるのはあなたではない！身近に起こりそうな事例を元に、それが何故セクハラなのかを考える教材です。 セクハラをジャッジするポイント/ SNSに送信した写真/ 女性同士のセクハラ/ 無意識の偏見型セクハラ 疑似恋愛と上司の役割/ LGBDとセクハラ</p>	25
2019年度 NEW DD036	職場のハラスメント 基礎講座	<p>セクハラ、パワハラ、マタハラの3つのテーマが1枚のDVDに入った、ありそうでなかった教材。それぞれの定義や判断基準など、基本と共に事例と解説で組み立てた、1枚でハラスメント研修ができる教材です。新人や研修が不十分だった層への研修、ハラスメントの基礎の啓発などにお使いいただけます。 セクハラ：おばさん扱い、プライバシーの干渉、疑似恋愛、LGBD パワハラ：ハイパフォーマー上司のパワハラと事なかれ上司のパワハラ マタハラ：制度等の利用による嫌がらせ型、状態への嫌がらせ型ほか</p>	30
2019年度 NEW DD037	上司のハラスメント ～グレーゾーンをなくそう～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハラスメントとは何か</li> <li>・ハラスメントのグレーゾーン</li> <li>・グレーゾーンケース：セクハラ <ul style="list-style-type: none"> <li>①ビジネスにふさわしくない服装を指摘したら…</li> <li>②好き嫌いでセクハラを判断する社員に…</li> <li>③独身女性を否定する発言をしていた社員に…</li> </ul> </li> <li>・グレーゾーンケース：パワハラ <ul style="list-style-type: none"> <li>④“できる社員”に仕事が集中した結果…</li> <li>⑤低い考課を不満に思った社員が…</li> <li>⑥仕事のルールを破りを指摘したら…</li> </ul> </li> </ul>	70
2019年度 NEW DD038	ケースで学ぶ 上司のハラスメント2 グレーゾーン対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハラスメントのグレーゾーン</li> <li>・ケーススタディ パワハラ <ul style="list-style-type: none"> <li>①原因は自分にあるのに…</li> <li>②ミスを指摘したら…</li> <li>③仕事の負担が増えた結果…</li> </ul> </li> <li>・ケーススタディ セクハラ <ul style="list-style-type: none"> <li>④相手が誤解をして…</li> <li>⑤セクハラ相談をしていたら…</li> </ul> </li> <li>・ケーススタディ マタハラ <ul style="list-style-type: none"> <li>⑥育児制度の利用者が…</li> </ul> </li> </ul>	88

貸出番号	タイトル	内 容	時間(分)
2019年度 NEW DD039	セクハラを生まない 職場コミュニケーション対策	<第1巻>コミュニケーションに潜むセクハラ危険 ～意識のギャップと日頃の言動～ ・セクハラ定義 ・対価型セクハラと環境型セクハラ ・服装を誉める上司 ・年齢差別発言とその意図 ・上司からの休日の電話 ・軽い気持ちからの誘いのメール ・NOが通じない男 ・男性部下へのからかい ・露出の多い服装と職場のルール ・お菓子を配るのは誰の役目？ ・酒の席の”冗談”はどこまでOK？	25
		<第2巻> ディスカッション用の二つの事例と解説で展開する応用的な教材 事例1 女性部下の服装を気にかける部長 ●部長が部下の女性の服装に言及する際の問題とは？ ●職場の服装ルールとセクハラの関係 ●課長が相談を受けた場合は、どのように対応すべきか？ 事例2 ”社内恋愛”がセクハラと言われるとき ●伝わらない、女性の”NO” ●恋愛とセクハラのボーダーラインはどこか？ ●セクハラをジャッジする5項目 ●コミュニケーション・ギャップによるセクハラをなくすためには	27