

めざそう！つくろう！ハラスメントフリー職場

# 職場のメンタルヘルスセルフケアシリーズ

解説動画・全12本

## セルフケアからの ハラスメントフリーな職場づくり

見本動画 ▶  
YouTubeが開きます。

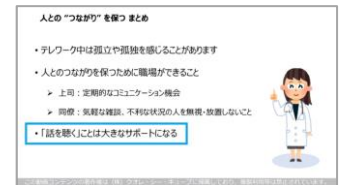
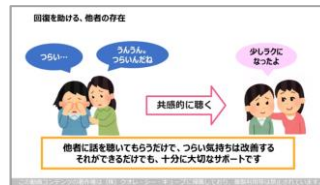


<https://youtu.be/CzDFMcDInrU>

私たちクオレ・シー・キューブが提唱する「ハラスメントフリーな職場づくり」は、働く一人ひとりが自立し、持てる能力を最大限発揮し、生き生きと働いていることが、ハラスメントフリーな職場を実現するカギとなると考えています。

今回は、そのような〈自立的な働き方〉を支援するために、『職場のメンタルヘルスのセルフケアに関する解説動画・全12本』を制作いたしました。

業務上はもちろんのこと、ふだん、日常からの意識面での〈自律〉を後押しする内容です。ハラスメントフリーな職場づくりで、**健康経営の実践**にご活用ください。



<解説イメージ>

## 職場のメンタルヘルス対策の 「プラスワン」に！



- ✓ ちょっとしたストレスは自分で改善！
- ✓ 大事になる前に自浄作用を発揮しよう！
- ✓ 自ら実践！生き生き働く自律型社員の育成支援に！

▶裏面もご確認ください。

株式会社クオレ・シー・キューブ セールス&マーケティング事業部  
✉ [cuore@cuorec3.co.jp](mailto:cuore@cuorec3.co.jp)

<https://www.cuorec3.co.jp/kyozai/selfcare.html>



解説 日本医師会 認定産業医  
佐々木 那津 先生

セルフケアからのハラスメントフリーな職場づくりに

## 職場のメンタルヘルス セルフケアシリーズ

	テーマ	概要	所要
1	メンタルヘルスの基礎知識	職場における心の健康について、基本的な知識と対処法についてお伝えします。	8:40 169MB
2	認知行動療法〔行動活性化〕	すべての人におすすめしたい手法です。簡単な行動で気分を変えられます。	9:30 180MB
3	認知行動療法〔セルフモニタリング〕	自分の状態を観察する作業を通して、ストレスに対処するための基本的なスキルです。	10:15 167MB
4	認知行動療法〔認知再構成〕	個人の考え方を見直し、工夫をしてみることで気分を改善していく技法です。	12:15 239MB
5	認知行動療法〔脱フュージョン〕	自分自身の思考と少しだけ距離をとることで、気分を改善していく技法です。	8:10 150MB
6	認知行動療法〔マインドフルネス〕	メンタルヘルスの改善に大きな効果があることが研究で明らかになっている、瞑想のひとつです。	15:40 309MB
7	認知行動療法〔アクセプタンス〕	うまく身につけられると困難を乗り越える力につながる、ネガティブな感情や感覚を受け入れる方法です。	9:30 168MB
8	認知行動療法〔問題解決技法〕	問題を整理し、解決しやすい問題から徐々に手を付けられるようにする手法です。	9:30 174MB
9	自律神経を整える	心臓や消化器官など生命維持のためのバランスをコントロールする自律神経を整える方法をお伝えします。	6:20 115MB
10	質の高い睡眠をとるコツ	心身のエネルギー回復に大切な「睡眠」をとる方法を環境・行動・認知の3点からお伝えします。	16:00 247MB
11	効果的なオンオフのつけ方	テレワークで、オンオフのつけ方のコツをお伝えします。	9:50 185MB
12	人との“つながり”を保つ	特にテレワーク中に感じることもある孤立・孤独について、自分や職場ができることをお伝えします。	11:00 196MB

\* 動画はMP4データで納品。ダウンロードURLをメールでご案内します。

\* 価格・詳細は [cuore@cuorec3.co.jp](mailto:cuore@cuorec3.co.jp) までお問い合わせください。