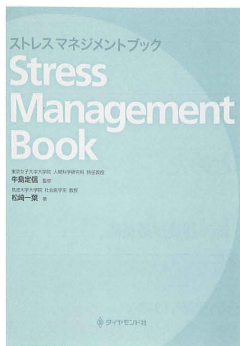


社員が健康でイキイキ働けるストレスマネジメント

# ストレスマネジメントブック



用途 管理職のストレスマネジメント教育  
対象者 管理職

## 部下をつぶさず活かす 「上司としてのコミュニケーション力」が身につく!

職場で働く人々の「こころ」の病の増大は企業にとって大きな損失です。企業のストレスマネジメント問題のなかで、管理職の果たす役割は大きく、職場の環境を整え、部下を「うつ」にさせないためには、管理職が正しい知識を身につけ、適切な対応をすることが重要です。「ストレスマネジメントブック」は、精神医学の最先端の知見からまとめた管理職向け教育教材です。

### 特長

#### 管理職のストレスマネジメント リテラシー教育に最適

会社で心を病む若手社員のケースを紙面上で疑似体験。「部下をつぶさない」上司になるための対応の引き出しを増やします。

#### 精神医学の 最先端の知見から提供

監修の牛島定信氏、執筆の松崎一葉氏による豊富な臨床経験に基づいた適切なアドバイスを提供。「うつ病」問題に直面する管理職の悩みを解消します。

#### 「上司としての コミュニケーション力」が身につく

ストレスに強い部下を育成するための「コミュニケーションの取り方」「ストレス耐性」の高め方をわかりやすく解説します。

#### 大人になりきれない 未熟型人材への対応を解説

「未熟型人材チェックポイント」より、コミュニケーション方法に配慮が必要な部下を見抜き、対処を学びます。

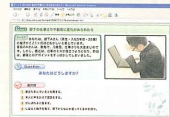


【第3章】未熟型人材が増えた背景

### オプション

#### ストレスマネジメント Webトレーニング

『ストレスマネジメントブック』を熟読した後に、Web上で具体的なケースに取り組むことで、より適切な対応方法が身につきます。5つのケースから、管理職にとって必要な引き出しを確認できます。



1名あたり：  
1,575円（税込）

#### 職場不適応のサインを知る

職場不適応のサインを知るには、まず部下の行動や発言に注意を払うことが重要です。特に、最近の行動変化や、以前とは異なる発言には敏感に反応する必要があります。また、部下の体調や生活リズムの変化も重要なサインです。



サイン	具体的なサイン
行動	・出勤遅れが増える ・作業効率低下 ・ミスが増える ・会議や打ち合わせに積極的にならなくなる
発言	・以前と異なる発言をする ・「疲れている」「やる気が出ない」といった発言が増える ・「この仕事はやりたくない」といった発言をする
体調	・体調不良が増える ・生活リズムが乱れる ・趣味や休日の過ごし方に変化がある

#### ストレスマネジメントブック

価格▶1冊 1,050円（税込）

体裁▶B5判・40ページ

監修▶牛島定信（東京女子大学大学院 人間科学研究科 特任教授）

著者▶松崎一葉（筑波大学大学院 社会学系教授）

※ご注文は10部より承ります