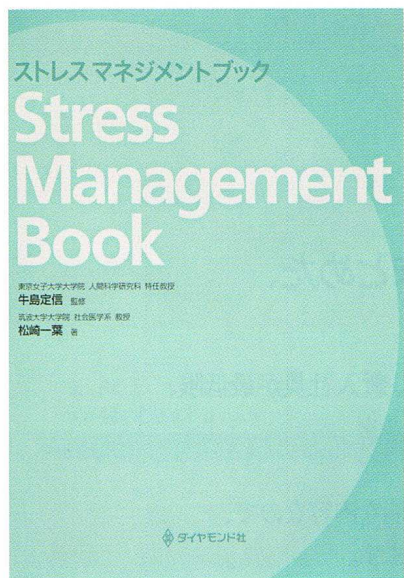


社員が健康でイキイキ働けるストレスマネジメント

# 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

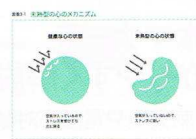
ストレスに強い部下を育成するための「コミュニケーションの取り方」「ストレス耐性」の高め方をわかりやすく解説します。

#### 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。

#### ① 「未熟型人材」が増えた背景

「未熟型人材」が増えた背景として、企業側と従業員側の両面から説明されています。企業側では、業務の複雑化や競争の激化によるプレッシャー、従業員側では、生活環境の変化や価値観の多様化などが挙げられています。

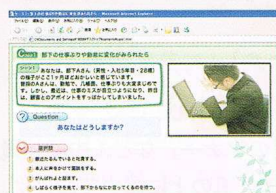


【第3章】「未熟型人材」が増えた背景

### 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）

#### ② 職場不適合のサインを知る

職場不適合のサインを知るには、従業員の行動や発言から注意する必要があります。例えば、頻りに遅刻や早退、業務への関心低下、人間関係の悪化などがサインとして現れます。

サイン	サイン	サイン
出勤遅延	業務効率低下	人間関係悪化
早退頻発	ミスや不手際増加	モチベーション低下
無言のうちに業務放棄	健康状態悪化	退職意向の表明
頻りに遅刻や早退	業務への関心低下	人間関係の悪化
頻りにミスや不手際	頻りに健康状態悪化	頻りに退職意向の表明



【第1章】職場不適合のサインを知る

#### 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 社会医学系教授）

※ご注文は10部より承ります