

こころの健康づくりのポイントって?・・・
 うつ病の人に何て声をかけていいのだろう・・・
 精神疾患について知識や理解を深めたい・・・



こころの健康づくり、精神疾患を抱えるかたへの対応について
 知識を深めてみませんか?

DVDを貸出します

メンタルヘルス

DVD	タイトル	時間	DVD	タイトル	時間
① 	『あなたと私のメンタルヘルス』 ●ストレスを解消する心のメカニズムを理解して、ストレスと上手につきあう ●心の破綻のサインを早く見つけて対処する ●ストレスをためない方法(呼吸法)ほか	約20分	② 	『快適な睡眠で健康づくり ～睡眠を科学する～』 体内時計／適度な運動と昼寝／覚醒作用と睡眠薬替わりのアルコール／床の過ごし方と睡眠時間	約14分
③ 	『自己表現トレーニング ～アサーションのすすめ～』 アサーションとは: 自分が我慢したり、相手に押しつけたりせず、お互いが傷つかずに自分の考え・思い・気持ちを伝えるためのコミュニケーション手法。	DISK1 約42分 DISK2 約110分	④ 	『お酒を飲む喜びをいつまでも』 自身の飲酒習慣をチェックしながら、適正飲酒の実践に役立つ知識を学ぶ。 ●AUDIT(オウディット:飲酒習慣スクリーニングテスト) ●節度ある適度な飲酒量 ●お酒を減らすための対処法等	約15分

<貸出にあたって>

申込者氏名(あれば団体名も)、連絡先、貸出希望のDVD名、貸出希望期間、使用目的について、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

裏にも
あります

- ご希望の方には併せてDVDプレーヤーも貸し出します。(貸出無料)
- DVD(DVDプレーヤーを含む。)の貸出・返却は、下記窓口で受け渡しとなります。

お問い合わせ・申し込みはこちらまで

秋田市保健所健康管理課 精神保健・自殺対策担当 Tel 883-1180

(秋田市八橋南一丁目8-3 秋田市保健所1階 6番カウンター)

精神疾患について

DVD	タイトル	時間	DVD	タイトル	時間
 <p>⑤</p>	<p>『うつ病① うつ病って何だろう～精神科 医 大野裕さんにきく～』</p> <hr/> <p>うつ病とは何か／なぜうつ 病になるのか／うつ病のつら さ／受診／治療／うつ病と生 きている人へ ほか</p> <p>破損したため貸出し中止</p>	71分 (各章3～ 12分)	 <p>⑥</p>	<p>『うつ病 ②うつと生きる ～ある会社員の17年～』</p> <hr/> <p>発病／病前／回復／就職／ 再発／結婚 ほか</p>	104分 (各章3 ～12分)
 <p>⑦</p>	<p>『うつ病③ ふたたび職場へ ～復職支援の現場から～』</p> <hr/> <p>職場に広がるうつ病／ある 会社員の場合／復職への課 題 ほか</p>	82分 (各章2～ 16分)	 <p>⑧</p>	<p>『統合失調症の人の回復力を 高める家族のコミュニケーシ ョン① ～回復力を高める接し方～』</p> <hr/> <p>統合失調症を知る／回復力 を高める接し方</p>	86分 (各章3 ～13分)
 <p>⑨</p>	<p>『統合失調症の人の回復力を 高める家族のコミュニケーシ ョン② ～ドラマで学ぶ回復力を高め る会話～』</p> <hr/> <p>解説付きドラマ</p>	67分 (各章6 ～9分)	 <p>⑩</p>	<p>『統合失調症の人の回復力を 高める家族のコミュニケーシ ョン③ ～家族SSTの進め方～』</p> <hr/> <p>SSTとは／問題を整理する ／みんなで考える／ロールプ レイしながらより良いコミュニ ケーションを探る</p>	46分 (各章3 ～19分)






ゲートキーパー

DVD	タイトル	時間	DVD	タイトル	時間
 <p>⑪</p>	<p>『こころのサインに気づいたら (講義編・資料編)』</p> <hr/> <p>ゲートキーパーが自殺の危 険性がある人にどう対応する か、また、初期の支援、適切 な支援への導入をどのように 行うかということ学ぶ。 ●自殺予防とゲートキーパー の役割 ●悩んでいる人にどう向き合 うか ほか</p>	約91分	 <p>⑫</p>	<p>『こころのサインに気づいたら (一般編)』</p> <hr/> <p>ゲートキーパーが自殺の危 険性がある人にどう対応する か、また、初期の支援、適切 な支援への導入をどのように 行うかということ学ぶ。 ●DISK1(一般編) ●DISK2(専門編)</p>	項目に より 1～33分
 <p>⑬</p>	<p>『こころのサインに気づいたら (地域対応編・心得編)』</p> <hr/> <p>●保健師編 ●訪問介護職員編 ●窓口職員・住民編 ●民生委員編 ●児童委員編</p>	項目に より 16～33 分	 <p>⑭</p>	<p>『こころのサインに気づいたら(被 災地対応編)』</p> <hr/> <p>●避難所編 ●仮設住宅編 ●知人・友人 ●アルコール依存編</p>	項目に より 15～26 分

依存症

DVD	タイトル	時間	DVD	タイトル	時間
	『“依存症”からの回復① ～“依存症”とは何か～』	約59分		『“依存症”からの回復② ～回復への道～』	約67分
	『“依存症”からの回復③ ～家族を支える～』	約63分			

その他

DVD	タイトル	時間	DVD	タイトル	時間
	『兆しのなかさまよう人々 ～東日本大震災とメンタルヘルス～』	42分		『自殺を防ぐ 地域精神保健福祉第1部』	約36分
	『二本の傘』	20分		『自分らしい明日のために ～早見優が案内する成年後見制度～』	約30分
	『笑顔予報は晴れのち晴れ』	約60分			

支援者の皆さんにおすすめ



DVD	タイトル	時間	DVD	タイトル	時間
	『助けを求めない人をどう援助するか』	約91分		『あなたは大丈夫？もえつき症候群の正体』	第1巻 約44分 第2巻 約36分
	第1巻 否認の心理とイネイブリング 否認の心理／周囲のイネイブリング等 第2巻 上手な介入の実際 介入とは／介入の準備／介入の実際			第1巻 もえつきの兆候と症状 もえつきの背景／もえつきのプロセス 第2巻 もえつきの予防と回復 もえつきの備え／もえつきからの回復	

職場の研修等でご活用ください

DVD	タイトル	時間	DVD	タイトル	時間
	『職場のメンタルヘルス対策』	約22分		『職場のメンタルヘルス対策』	約31分
	第1巻: ストレスチェックを理解する ストレスチェックについて、ドラマ形式でわかりやすく解説しています。			第2巻: セルフケア 自分を守るストレスマネジメント ストレスへの対処法について、ドラマ形式でわかりやすく解説しています。	
	『職場のメンタルヘルス対策』	約31分			
第3巻: ラインケア 部下を「うつ」から守るコミュニケーション メンタルヘルス対策での管理者の役割について、ドラマ形式でわかりやすく解説しています。					