

実践！ ストレスマネジメント

精神科専門医・認定産業医 **渡辺 洋一郎** 著

現代社会であれば、ビジネスや職場の人間関係、またプライベートでもストレスが生じるのは避けられません。

しかし、いやなことは取りあえず早く忘れようとしたり、アルコールに頼るなどして、ストレスから単純に逃げているだけでは根本的な解消にはつながりません。また、現実感のない楽観主義でも解決できません。現実的で効果的なプランを考え実行するという、ストレスマネジメントが必要です。

本書では、職場のコミュニケーションやチームワーク、ストレスを跳ね返す力であるレジリエンス、メンタル不調を防ぐためのストレスマネジメントとは何か、心の健康10の法則とともに解説されています。

<もくじ>

第1章：レジリエンス ～ストレスをはね返す力～

- ・誤解していませんか？楽観主義
- ・プラス思考、ポジティブシンキングとは
- ・短いパットこそ外さない、本当の心の強とは ほか

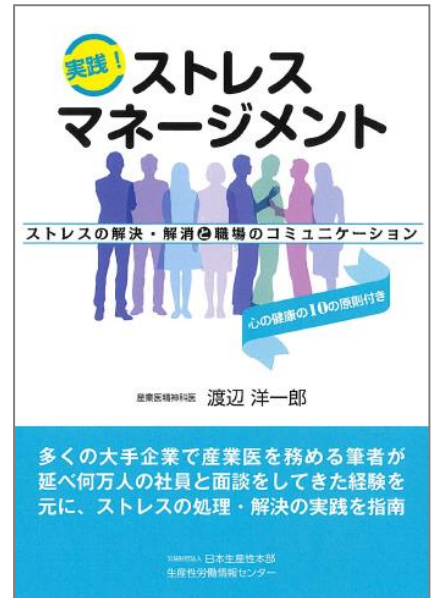
第2章：ストレスマネジメント ～ストレスの解決と解消～

- ・5つのストレスコーピング（処理方法）
- ・ストレスマネジメントのいろいろ ほか

第3章：職場のコミュニケーション ～人間関係をより良くするために～

- ・コミュニケーションをうまくとるために …4つの柱、「事実」「思考」「感情」「関係性」
- ・意見が対立した時の話しの進め方
- ・チームワークについて（チームのワーク） ほか

第4章：心の健康の10の原則



2018.11.28 (予) B5判 175頁
 ISBN978-4-88372-547-2
 本体 1,500円 送料実費
 請求書記載金融機関宛てお振込下さい
刊行次第お送りいたします

..... <お申込書 (FAX : 03-3511-4073) >

お送り先 ご住所	(〒 -) Tel: _____ Fax: _____
書籍名	実践！ ストレスマネジメント (冊) [□ 裏面: _____ (冊)]
御社名	
ご所属	お役職
お名前	合計冊数 (冊)
備考	

 <https://bookstore.jpc-net.jp/> からもお求めいただけます 

仕事と介護 両立ハンドブック -コア社員の退職を防ぐ-

グラス社労士事務所代表・社会保険労務士 新田 香織 著

「親が倒れても介護する人がいない」「転勤があり、親の介護は無理だ」
「遠くに離れて住む親の介護のためには、今の生活を離れられない」...

40歳以上の会社員で、現在介護に直面しているか関係なく7割以上が親の介護に不安を感じています。会社の重要なポジションにある社員が介護に迫られ退社するのは会社にとって損失です。本書は、仕事と介護の両立について、様々な選択肢を提示します。親の介護が遠くない自分の将来のこととなる方、人事担当者の方の資料に、ダイバーシティマネジメント研修の配布資料として、最適の一冊。

…A5判・119頁 本体1,000円 2017年5月刊行 ISBN978-4-88372-525-0



セクハラ・パワハラ読本

-職場のハラスメントを防ぐ- 君嶋 護男 / 北浦 正行 著

セクハラ・パワハラによって被害者は苦しみ、事業主は大切な従業員を失ったり傷つけ、企業イメージを低下させる。利益を受ける者は誰もいない。それにもかかわらず、セクハラやパワハラの事件は相変わらず発生している。それは、個別労働相談窓口への相談件数の増加や、労災認定件数の増加などからもうかがえる。

本書では、実際に裁判で争われた事例や相談事例を数多く学び、反面教師として活用することが、セクハラ・パワハラを減少させることにつながるという視点から前半は書かれている。後半ではそれを受け、セクハラ・パワハラの要因と発生を予防する人材マネジメントをいかに行うか、その根絶に向けて書かれている。

…A5判・160頁 本体1,500円 2015年1月刊行 ISBN978-4-88372-486-4



「新入社員働くことの意識」調査報告書 (年刊報告書)

各年度の新入社員を対象とした「働くことの意識」調査。昭和44年から50回目を数え、各誌・紙などマスメディアに取り上げられることの多い、この種の調査では我が国で最も歴史のあるもの。経験のない新入社員が、どのように生きがい・価値観を持って職場生活に臨もうとしているのかについて、その意識構造を出来るだけありのままの形で把握することに調査のポイントをおいている。

就職状況で敏感に変化する項目として、「仕事中心」か「生活中心」か、「人並み以上に働きたい」か「人並みで十分」か、女性の意識の変化が見られる「どの程度まで昇進したいか」など古くからの設問に加え、「地元で働きたいか転勤も辞さないか」「海外にも出てみたいか」といった近年のトピックを合わせて尋ね、興味ある結果がまとめられている。

- 就職先の選択理由
- 就労意識
- 職場生活
- 生きがい、余暇、価値観
- 時系列変化
- クロス集計データと調査票

…B5判・153頁 本体3,000円 毎年7月刊行 ISBN978-4-88372-541-0 (平成30年度版)

