

&lt;NEC健康管理センター監修&gt;

— 全社教育用eラーニング教材 —

# 職場のメンタルヘルス

- ・セルフケア編
- ・セルフケアとラインによるケア編

## 生き生きと職場生活を送っていますか？

メンタルヘルスへの理解を深め

社員一人ひとりが心身ともに健康で、能力を発揮できる職場生活を目指すコンテンツです。

当社  
コースのココが  
イイ！

### ● 職場のメンタルヘルス対策に最適なeラーニング教材

職場で起こりうるメンタルヘルス問題について、ケーススタディ、アニメーションによる事例を通して効率的に学習することができます。

自社の体制を学習内容に組み入れることで、より身近な教材を短時間に準備することができます。

### ● みんなでやるから意味がある！ 一般社員向けと管理職向けの2種類の教材をご用意

当教材は職場全体でのメンタルヘルスへの取り組みを目的とし、「全社員向け」と「管理職向け」両コースを組織として実施することで、研修効果を期待することができます。

### ● NEC健康管理センター監修の全社教育として実績のある教材

イラスト細部まで専門家の意見を取り入れ、メンタルヘルスに対する配慮を行なった教材です。NECの従業員3万人とグループ会社へ展開した実績のある教材がもとになっています。

## ▶ 学習内容（目次）

★ページに自社の体制等を組み入れられます。

### ●セルフケア編(全社員向け) 標準学習時間:25分

はじめにおよみください

## ★ コース概要

全社員のみなさんへ

## 第1章 職場のメンタルヘルス基礎知識

- 1-1. 働く人の「こころと身体」
  - 1-2. 職場のストレス
  - 1-3. 職場でよくあるストレス反応
  - 1-4-1. 心身のバランスが崩れると...
  - 1-4-2. 職場で気づく心のアラーム
  - 1-4-3. 心身のバランスを崩しやすい時期
  - 1-5. 健康障害
  - 1-6-1. 職場のサポートの重要性
  - 1-6-2. 職場でのこころかけ
- この章のまとめ

## 第2章 自身の気づきのために

- 2-1. セルフチェックしてみましょう
- 2-2. セルフチェックの上手な活用法

## 第3章 ストレスと上手につきあう

- 3-1-1. ストレスに対処するために
- 3-1-2. ストレス対処行動
- 3-1-3. ストレス対処行動のポイント
- 3-2. 体験してみましょう“ストレッチ”

## 第4章 メンタルヘルスの相談

- 4-1. 上司への相談
- ★ 4-2. 当社のメンタルヘルス相談体制
- ★ 4-3. 社外で相談したいとき

セルフケア編 むすびのことば

★ アンケート

### ●セルフケアとラインによるケア編(管理職向け) 標準学習時間:50分

はじめにおよみください

## ★ コース概要

管理職のみなさんへ

第1章から第4章は、**セルフケア編**と同じ内容になっています。

## 管理職向け:ラインによるケア編

- 1-1. 管理職のストレス
  - 1-2. 管理職のセルフケア
  - 2-1. マネージメントとメンタルヘルス
  - 2-2. 知っておきたいこと「安全配慮義務」
  3. 上司の基本的な対応
  4. 体験してみましょう
  - 4-1. 【演習1】職場での兆候の把握
  - 4-2. 【演習2】部下の話を聴く
  - 4-3. 【演習3】専門家への相談を促す
  5. 個人情報取扱い
  6. 就労環境の整備や調整
  7. 事例対応を体験してみましょう
- ラインによるケア編 むすびのことば

★ アンケート

## 《動作環境》

Windows版 Internet Explorer 6 または7  
Adobe Flash player 8 以上

⚠ 当社の「職場のメンタルヘルス」は、職場全体で取り組むことを目指しているというコースの性質上、  
 全社員向け「セルフケア編」と管理職向け「セルフケアとラインによるケア編」をセットで販売しています。

## ▶ コンテンツ利用料金 (html形式 または SCORM1.2形式)

価格は税込価格( )内は本体価格)です。

「数百人規模でeラーニングを実施したい」、「すでにeラーニングシステムが決まっている」、「コンテンツのみを利用したい」というお客さまには、自社体制の組み入れ可能なこちらのコンテンツをご利用されると便利です。

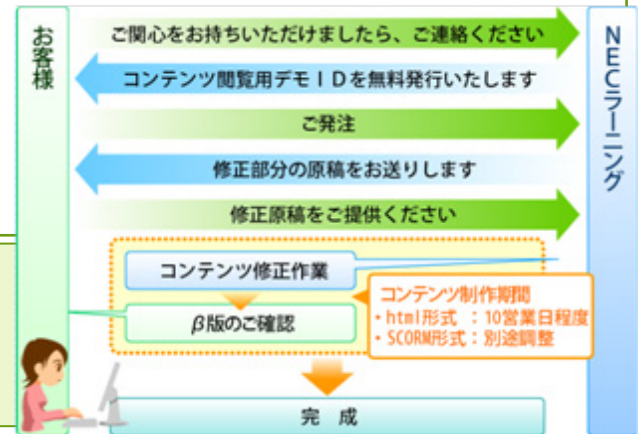
▶ 基本料金 (コンテンツ利用料※)  
 eラーニングシステム利用料は含みません。

	利用期間	利用人数	html形式	基本料金合計
例①	30日	100名	¥630,000 (600,000)	¥892,500 (850,000)
		10名	¥262,500 (250,000)	
例②	30日	500名	¥945,000 (900,000)	¥1,260,000 (1,200,000)
		25名	¥315,000 (300,000)	
例③	1年間	無制限	¥1,260,000 (1,200,000)	¥2,772,000 (2,640,000)
			¥1,512,000 (1,440,000)	

上記費用は一例です。その他ご利用期間・ご利用人数に応じた料金については、別途お問い合わせください。  
 SCORM1.2形式のコンテンツの場合は、**基本料金合計+210,000円(税抜価格200,000円)**でご購入いただけます。

※目次で★の付いたページの文章修正は、フォーマットをご提供させていただき基本料金で行います。  
 なお、★の付いたページ以外の修正には対応しておりませんので、ご了承ください。

コンテンツ完成までの流れは、右図のようになっております。  
 コンテンツ制作にかかる期間は、html形式では10営業日程度、SCORM1.2形式ではプラス数営業日いただきますので、予めご了承ください。  
 また、教育の実施にあたっては、コンテンツの完成から学習開始までの準備期間をご予定ください。



### SCORM1.2の仕様および確認事項

- 【仕様】
- ・SCORM規格 : SCORM1.2準拠といたします。
  - ・SCOの単位 : 章単位(その章に含まれる学習ページ + 確認テスト)
  - ・学習ページ : ページを開いた時点で修了といたします。
- 【確認事項】
- ・imsmanifest.xmlの記述に関して指定があればご指示ください。
  - ・提供する確認チェックシートに基づいて、お客さまのLMSで動作確認をお願いいたします。

## ▶ 定期eラーニングコースのご利用

価格は税込価格( )内は本体価格)です。

「数名様から数十名様までの少人数で実施したい」、「すぐにeラーニングをはじめたい」というお客さまには、eラーニングシステム付き定期開催の「eラーニングコース」をご利用されると便利です。

1か月 1人あたりの受講料	全社員向け「セルフケア編」	¥3,150 (3,000)
		管理職向け「セルフケアとラインによるケア編」

- ・eラーニングコース・オプションをご利用されるお客さまには、専用のコース開催や、一括した受講者の進捗管理・成績管理が可能です。
  - ・eラーニングコース・オプションの基本料金は、人数分のeラーニングコース受講料の他に初期費用がかかります。
- 詳しくは、下記のお問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。

当社のWebサイト(<http://www.neclearning.jp/>)から、  
 コース概要を確認することができます。  
 「メンタルヘルス」または、  
 コースコード「BZ722」「BZ723」で探せます。



コース検索ガイド | お申込ガイド

キーワード/コースコードで探す  
※関連番号の先頭桁でも探せます

お問い合わせ

### NECラーニング株式会社

〒108-0023 東京都港区芝浦三丁目17番12号 (吾妻ビル)  
 TEL : 03-5232-3059 FAX : 03-5232-3070  
 Email : custom@educ.jp.nec.com URL : <http://www.neclearning.jp/>

★このカタログに掲載の製品名、会社名は各社の商標または登録商標です。  
 ★このカタログの内容は改良のため予告なしに仕様・デザインを変更することがあります。  
 ご了承ください。