

図書の実費頒布 一覧表

●価格は税込価格です。●ホームページにて各冊子の内容を紹介しています。➡https://www.jalsha.or.jp/pub_index/



おすすめの
一冊

冊子名	発行年月	体裁	価格
職場の健康づくりシリーズ			
ハラスメント・ゼロの職場を目指して	R6. 12	B5. 29頁	220
メンタルヘルス不調による休業者のための職場復帰ハンドブック	R6. 1	B5. 29頁	220
基本のヘルスケア 働くためのこころの健康管理	R5. 9	B5. 29頁	220
こんな時どうする? ～職場のメンタルヘルス困難事例集～	R5. 2	B5. 29頁	220
新入・若手職員のためのメンタルヘルスハンドブック	R4. 9	B5. 29頁	220
管理監督者向け メンタルヘルス・マネジメントの手引き	R4. 2	B5. 29頁	220
守ろう健康 はじめよう歯の健康づくり	R3. 9	B5. 29頁	220
依存症からの脱却をめざして	R3. 2	B5. 29頁	220
コミュニケーション活性化による風通しのよい職場づくり	R2. 9	B5. 29頁	220
健診結果の見方・活かし方 ～健康づくりは食生活の見直しから～	R1. 9	B5. 29頁	220
職場復帰支援	H31. 2	B5. 29頁	220
公務職場における感染症対策	H30. 7	B5. 29頁	220
発達障害の職場の理解と支援ガイド	H30. 2	B5. 29頁	220
新入職員のための健康づくりハンドブック	H29. 10	B5. 29頁	220
管理監督者のためのストレスチェック制度の活かし方	H29. 2	B5. 29頁	220
職場で取り組む 受動喫煙防止対策	H28. 3	B5. 29頁	220
がんと就労～自分らしく働き続けるために～	H27. 10	B5. 29頁	220
職場の腰痛予防対策	H27. 3	B5. 29頁	220
すっきり疲れをとるための快眠法	H26. 11	B5. 29頁	220
今こそ知ろう!メタボリックシンドローム	H25. 10	B5. 29頁	220
管理監督者のための傾聴法 ～職場のメンタルヘルス対策のために～	H24. 10	B5. 29頁	220
災害時の心の健康法 ―セルフケアと組織対策―	H23. 12	B5. 29頁	220
飲酒と健康管理	H22. 10	B5. 28頁	220
講演集			
産業医研修会講演集(令和6年度) 職場の健康管理と産業医の役割について/メンタル不調の 休職中及び職場復帰後の産業医の対応/職場巡視の重要性 と進め方	R7. 3	B5. 100頁	330
産業医研修会講演集(令和5年度) 職場の健康管理と産業医の役割について/公務職場におけ る生活習慣病対策/定年延長を見据えた高齢労働者の増 加に対するこれからの産業保健活動	R6. 3	B5. 99頁	330
テキスト			
地方公共団体の安全衛生管理(第11版)	R1. 12	B5. 169頁	550
地方公共団体のための安全衛生推進者ハンドブック(第5版)	R1. 12	B5. 177頁	550

おすすめの一冊



職場の健康シリーズ81

一人で悩まない

新入・若手職員のための

メンタルヘルスハンドブック

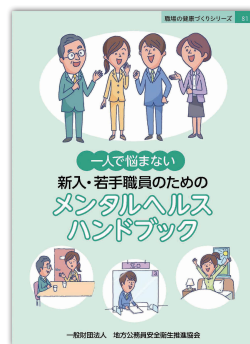
監修:種市 康太郎

桜美林大学 リベラルアーツ学群 教授

新入・若手職員のメンタルヘルス不調者の中には、一人で問題を抱え込み、周囲に相談しないまま状態を悪化させてしまう人や、仕事をしっかり行うためには生活習慣を整える必要があることを理解していない人が少なくありません。管理監督者など職場による対策も重要ですが、新入・若手職員自身が「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、実践することも同じく大切です。

本書では、一人で問題を抱え込まず、ささいなことでも周囲に相談すること、生活習慣を整えること、ストレスに気づき自分でできる対処法(セルフケア)を身につけることなど、新入・若手職員が押さえておくべきメンタルヘルスケアの基本を紹介しています。

仕事をするうえで、ストレスは避けられないものです。社会人としてスタートを切ったばかりの新入・若手職員にとって、自らメンタルヘルスケアを行う力は、必ず身につけてもらいたい重要なスキルです。新入・若手職員研修の配布資料などとして、ぜひご活用ください。



冊子名	発行年月	体裁	価格
職場の安全シリーズ			
職場のリスクアセスメント～みんなで守る安全と健康～	R6. 12	B5.29頁	220
よくわかる職場巡視の進め方	R5. 9	B5.29頁	220
安全・衛生委員会運営サポートブック	R4. 9	B5.29頁	220
新任安全衛生担当者のための手引き ～基礎から実践まで～	R3. 9	B5. 29頁	220
高齢労働者の安全対策 誰もが働きやすい職場に向けて	R2. 9	B5. 29頁	220
公務災害を防ぐ! ヒューマンエラー対策	R1. 9	B5. 29頁	220
防ごう!熱中症	H30. 7	B5. 29頁	220
ヒヤリ・ハット事例の活かし方 実践のてびき	H29. 10	B5. 29頁	220
すぐに役立つ 消防職員の安全衛生活動	H28. 10	B5. 29頁	220
屋外作業安全ガイドブック～安全衛生管理のポイント～	H27. 10	B5. 29頁	220
1からわかる 身近な安全衛生活動	H26. 11	B5. 29頁	220
みんなで防ごう!交通災害～安全運転管理と現場での取り組み～	H25. 10	B5. 29頁	220
墜落 転落 転倒 災害ゼロに向けて	H23. 9	B5. 29頁	220
解説書			
病院等における災害防止対策研修ハンドブック 針刺し切創防止版	H22. 2	A4. 117頁	440