

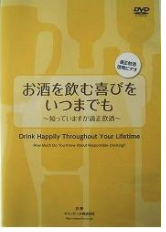
こころの健康づくりのポイントって？・・・
うつ病の人に何て声をかけていいのだろう・・・
精神疾患について知識や理解を深めたい・・・



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 ～ストレスの予防とケア～』 ●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。	DISC1 約42分 DISC2 約110分	④ 	『お酒を飲む喜びをいつまでも ～知っていますか適正飲酒～』 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	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
⑤ 	『うつ病 第1巻 うつ病って何だろう ～精神科医 大野裕さんにきく～』 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 破損したため貸出し中止	約71分 (各章2～12分)	⑥ 	『うつ病 第2巻 うつと生きる ～ある会社員の17年～』 発病／病前／回復／就職／再発／結婚 ほか	約104分 (各章1～18分)
⑦ 	『うつ病 第3巻 ふたたび職場へ ～復職支援の現場から～』 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	約82分 (各章2～16分)	⑧ 	『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～』 統合失調症を知る／回復力を高める接し方	約86分 (各章3～13分)
⑨ 	『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～』 解説付きドラマ	約67分 (各章1～9分)	⑩ 	『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～』 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	約46分 (各章3～19分)

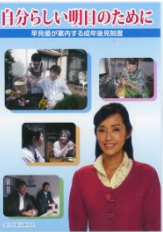
ゲートキーパー

DVD	タイトル	時間	DVD	タイトル	時間
⑪ 	『こころのサインに気づいたら (講義編・資料編)』 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を学ぶ。 ●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	91分	⑫ 	『こころのサインに気づいたら (一般編・専門家編)』 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を学ぶ。 ●DISC1(一般編) 91分 ●DISC2(専門家編) 154分	項目により 1～33分
⑬ 	『こころのサインに気づいたら (地域対応編・心得編)』 ●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	144分	⑭ 	『こころのサインに気づいたら (被災地対応編)』 ●避難所編 ●仮設住宅編 ●知人・友人編 ●アルコール依存編	152分

依存症

DVD	タイトル	時間	DVD	タイトル	時間
⑮ 	『“依存症”からの回復 第1巻 ～“依存症”とは何か～』 実際に依存症で苦しんだ人の経験をVTRで紹介しながら、医学的な知見も踏まえ、“依存症”の正しい理解について解説します。	約59分 (各章2～15分)	⑯ 	『“依存症”からの回復 第2巻 ～回復への道～』 治療の取り組む病院や、リハビリテーション施設の取り組みをVTRで紹介しながら、依存症からの回復について解説します。	約67分 (各章2～22分)
⑰ 	『“依存症”からの回復 第3巻 ～家族を支える～』 我が子の依存症と20年にわたって向き合ってきた父親の歩みをもとに、家族が陥りがちな悪循環の構造を読み解き、回復の道筋を探ります。さらに、近年広がりがつつある家族支援のプログラムについても紹介しています。	約63分 (各章1～23分)			

その他

DVD	タイトル	時間	DVD	タイトル	時間
⑱ 	『兆しのなかをさまよう人々 ～東日本大震災とメンタルヘルス～』 東日本大震災によって崩壊した様々な地域精神医療福祉の実際とその復興を、福島、宮城、岩手の3県にまたがって描いたものの第一弾です。	42分	⑲ 	『自殺を防ぐ 地域精神保健福祉第1部 人はなぜ、自ら死を選ぶのか』 日本の自殺者の現状と、これまでの取り組みについて紹介。さらに、自殺防止に立ち上がった関係者等のインタビューを交え、自殺の本当の原因とその対策を探る。	36分
⑳ 	『二本の傘 認知症の人と、そのサポートをする人たちのために』 認知症患者とその家族の物語の中で、「作業療法」の観点から、認知症の人が置かれている状況を「脳の障害」「環境」「人生史」で整理していきます。	20分	㉑ 	『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～』 成年後見制度とは：認知症など精神上の障害によって判断力が低下した人たちが、自分らしく安心して生活し活動できるように支援するための制度です。	約30分
㉒ 	『笑顔予報は晴れのち晴れ』 秋田県内のとある農村に住む家族の話。息子が2年前に姿を消し、父親の心は沈みがち。そこへ「NHKのど自慢」出演の話が舞い込んできた。家族の絆と生きがいを見つけていく、笑いと涙のミュージカル。	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
②③	『助けを求めない人をどう援助するか』	84分	②④	『あなたは大丈夫？もえつき症候群の正体』	第1巻 44分 第2巻 36分
	第1巻 否認の心理とイネイブリング 32分 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 52分 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
②⑤	『職場のメンタルヘルス対策』	約22分	②⑥	『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。	
②⑦	『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。				