
雇用管理場面における
職場適応を促進するための

視聴覚教材



雇用管理場面における職場適応を促進するための

視聴覚教材

本冊子は、視聴覚教材本体(DVD)と視聴時に使用する配付資料から構成されています。

掲載物一覧

テーマ	DVD の内容	視聴時間	配付資料
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣の振り返り ・+10(プラス・テン)今より10分多く体を動かそう ・安全な運動習慣づくりのために 	約5分	1~2
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスについて ・心の健康と食習慣との関連 ・家計とのバランスを考えよう ・生活リズム・ライフスタイルとのバランス 	約10分	3~4
睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ・寝だめの効果は…? ・良い睡眠のためのポイント (環境/朝・日中・寝る前の過ごし方) ・睡眠に悪影響を及ぼすもの 	約13分	5~9
習慣化をめざそう	<ul style="list-style-type: none"> ・習慣化を考える際の留意点 ・行動目標を決めるコツ ・行動目標を続けるための工夫 ・行動目標を考えよう 	約13分	11~17
怒りのしくみと付き合い方	<ul style="list-style-type: none"> ・体・心に起きる怒りのサイン ・怒りに隠れている“本当の気持ち” ・怒りが生まれるメカニズム ・怒りへの対処 (アンガーログ/怒りへの対処方法リスト) 	約11分	19~25