

お役立て下さい！DVDリスト



激増するパワーハラスメント、さまざまなストレスを抱える現代人。
 ウィズセンターでは「働く人たち」の問題を解決するためのDVDを貸し出しています。
 セクハラ・パワハラやメンタルヘルス、睡眠など、元気な職場づくりのためのDVDです。
 働く人だけでなく、日々の生活の中で役立つ内容です。
 どうぞ、ご利用ください！



登録番号	タイトル	時間	主な内容	発行年
V99200	見過ごしていませんか 性的少数者(LGBT)へのセクシャルハラ スメント	29分	1 性的少数者とは？ 2 事例1「カミングアウトなんてできない」 3 事例2「カミングアウトするんじゃなかった」 4 もしも職場でカミングアウトされたら	2017年
V99186	マタニティハラスメントから考える職場の 人権	30分	1 妊娠をした契約社員Aさんのケース 2 マタニティハラスメントを取り巻く現状 3 なくそうマタハラ こんな言動には要注意！ 4 なくそうマタハラ予防と解決のために	2015年
V99184	見てわかるパワーハラスメント対策 ①気づこう！パワーハラスメント	22分	全ての働く人を対象にパワハラ防止の基本が学べる教材 ○上司の言い分、部下の言い分 ○労働強化型パワハラ ○公私混同型パワハラ ○性差別型パワハラ ○パワハラと指導のボーダーライン	2015年
V99185	見てわかるパワーハラスメント対策 ②管理職がパワハラ加害者にならない ために	25分	管理職のタイプ別事例を通してパワハラにならない指導を学ぶ教材 ○パワハラと訴訟・労災 ○自己中心型パワハラ ○過干渉パワハラ ○事なかれ型パワハラ ○無責任型パワハラ	2015年
V99157	元気な職場をつくるメンタルヘルス5 ①自分の健康は自分で守る！ ～セルフケアとは何か～	25分	ストレス要因を正しく理解し、ストレスへの気づき等への 対処法を解説。 ○事例ドラマ ○セルフケアとは ○職業性ストレスモデルの解説 ○ストレスへの気づき、対処 など	2013年
V99158	元気な職場をつくるメンタルヘルス5 ②自分でできるストレスコントロール ～セルフケアのための10の方法～	25分	要因ごとにセルフケアのための10の方法をわかりやすく解説。 ○職業性ストレスモデル ○セルフケアのための10の方 ・仕事以外のストレスを減らす ・仕事以外のストレスを減らす ・個人の要因を改善する ・緩衝要因を増やす など	2013年
V99155	働く人の睡眠と健康 ①あなたの睡眠足りていますか？ ～睡眠不足と睡眠障害～	24分	睡眠不足に潜む心身への影響や睡眠障害について、 データを用いてわかりやすく解説した教材 ○睡眠不足症候群(多忙タイプ、夜更かしタイプ) ○睡眠のメカニズム ○睡眠不足と生活習慣病 ○労働生産性と睡眠 ○睡眠時無呼吸症候群 ○レストレスレッグス症候群(むずむず足症候群)	2013年

登録番号	タイトル	時間	主な内容	発行年
V99156	働く人の睡眠と健康 ②快眠習慣のための10の方法 ～ぐっすり眠りたい、よりよく眠りたい～	24分	より良い睡眠のための生活習慣を解説 ○不眠症 ○起床時間のコントロール ○カフェイン、ニコチン、アルコールの影響 ○就寝前に避けるべきこと ○運動の効用 ○入浴 ○自分なりのリラックス法 ○眠れる環境づくり ○睡眠薬についての正しい知識 ○眠れない時の対処法 ○交替勤務者への対応	2013年
V99153	パワーハラスメントを考える ①パワーハラスメントを正しく理解するために	28分	職場全員でパワーハラを正しく理解する基礎的教材 事例1 「根性を振りかざす上司」 事例2 「組織からはじき出された上司」 事例3 「同僚からのパワーハラ」	2013年
V99154	パワーハラスメントを考える ②パワーハラにならない叱り方	27分	パワーハラにならない叱り方、指導法を解説する管理職向け教材 事例1 「報告しない部下」 事例2 「協調性のない部下」 事例3 「ケアレスミスをくり返す部下」	2013年
V99174	パワーハラになる時ならない時 ①パワーハラスメント4つの判断基準	25分	パワーハラの判断基準を読み解く全員向けの基礎的な教材 ○パワーハラの定義と要件…ジャッジのポイント ○「業務の範囲を超える」とは？ ○「人権侵害」とは？	2012年
V99175	パワーハラになる時ならない時 ②事例で考えるパワーハラ・グレーゾーン	26分	管理職と部下の言い分の食い違いを示して解説する応用的な教材 ○パワーハラになり得るコトバとは ○事例 人事評価について意見が食い違ったとき ○事例 繁忙期に休暇申請があったとき	2012年
V99176	セクハラを生まない職場コミュニケーション対策 ①コミュニケーションに潜むセクハラ ～意識のギャップと日ごろの言動～	25分	“グレー”な事例のミニドラマで、定義から学べる基本的な教材。 ○セクハラ ○年齢差別発言とその意図 ○上司からの休日の電話 ○NOが通じない男 ○お菓子を配るのは誰の役目？	2012年
V99177	セクハラを生まない職場コミュニケーション対策 ②事例で考える職場のコミュニケーションとセクハラ ～あなたの理解で大丈夫？～	27分	ディスカッション用の事例と解説で学ぶ応用的な教材 事例1 女性部下の服装を気にかける部長 事例2 “社内恋愛”がセクハラと言われるとき	2012年
V99103	わかったつもりでいませんか？ セクハラ対策の新常識 ①セクハラになる時、ならない時	24分	事業主の措置違反を防ぐための対策を構築する教材 ○セクハラになる時とならない時の違いは何か ○相手によって、セクハラになったりならなかったりするのなぜか ○人権侵害型セクハラ(うわさ話、絵文字入りメール、携帯電話) ○ジェンダー型セクハラ(男性のお茶出し、女性軽視、性別役割)	2010年
V99104	わかったつもりでいませんか？ セクハラ対策の新常識 ②あなたならどうする？	25分	微妙なセクハラの当事者になったときの対応を考える教材 事例1 「上司から個人的な好意を寄せられた部下」 事例2 「部長によるセクハラ行為を部下から相談された課長」	2010年
V99055	見てわかる改正均等法のセクハラ対策 気づこう！職場のセクシャル・ハラスメント —これってセクハラ？なぜそれがセクハラ？—	20分	セクハラがなぜ起きるか、ドラマ形式で解説する教材 ○ジェンダー型(女性にだけ「ちゃん」づけ、女性はつつましくしとやかに) ○からかい型(結婚観・用紙・年齢、同性間のセクハラ) ○宴会型(お酒の相手の強要、プライベートの詮索)	2007年