新刊案内

すぐに使えるちょっとした工夫が満載

職場の ポジティブメンタルヘルス

現場で活かせる最新理論

島津 明人 編著

A5 判・174 頁　**定価１９４４円（本体１８００円+税 8%）**　ISBN 978-4-414-80208-5

ストレスチェックの義務化が迫るなか、喫緊の課題である従業員のメンタルヘルス対策に役立つ最新理論を、第一線の研究者がわかりやすく紹介。ワーク・エンゲイジメントやレジリエンスなどの個人や組織の活性化、心身の健康に関する理論を、いかに現場に当てはめ、応用していくかを実践例とともに示す。すぐに使えるちょっとした工夫が探し出せ、職場研修や社内報の「豆知識」のネタ本としても使える。

目　次

第Ⅰ部　職場のポジティブメンタルヘルスの考え方
1　健康の増進と生産性の向上は両立する！
　——ワーク・エンゲイジメントに注目したマネジメント（島津明人）
2　〝ワーカホリック〟な働き方に要注意！
　——仕事の取り組み方を見つめ直してみよう（窪田和巳）
3　ポジティブがポジティブを呼ぶ
　——「上向きのらせん」でいきいきと働こう！（原　雄二郎）
4　ポジティブ労働心理学
　——労働者の感情と行動の関わり（櫻井研司）
5　フロー体験で仕事が変わる
　——仕事を楽しみ成長し続ける鍵（大野正勝）
6　今日の仕事の調子はどう？
　——「日記法」研究からわかった、日々、いきいき働くための三つのポイント（種市康太郎）
第Ⅱ部　組織マネジメントへの活用
7　チームのエンゲイジメントを観察して、チームの生産性を上げる
　——チームに着目した生産性向上へのアプローチ(阪井万裕)
8　職場の人間関係のポイント——気持ちの良い情報共有と心地良い距離感を（成瀬　昂）
9　「ありがとう」の一言がみんなを幸せにする——感謝すること、感謝されること（大塚泰正・堀田裕司）
10　サーバント・リーダーシップが職場をアクティブにする——奉仕するリーダーシップの実践（池田　浩）
第Ⅲ部　セルフマネジメントへの活用
11　ポジティブ心理学の力——豊かな心理的資本がワーク・エンゲイジメントを高める！（江口　尚）
12　レジリエンス ——しなやかに逆境を跳ね返すためには？（西　大輔）
13　仕事における主観的な成功体験は従業員をいきいきさせる
　——自分を活かし、やりがいを感じ、いきいきと働くために（堀田裕司・草場理絵・大塚泰正）
14　いきいきを生み出す仕事の作り方——ジョブ・クラフティングのエクササイズを通じて（森永雄太）
第Ⅳ部　生活のマネジメントへの活用
15　よく働きよく遊べ！——気分転換は健康を促進する（島津明人）
16　パートナーの理解や助けは、仕事からのリカバリーに効く！——共働き世代が知っておくべきこと（阪井万裕）
17　栄養から考えるメンタルヘルス——私たちは食べたものからできている？（西　大輔）

編著者　しまずあきひと｜東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野准教授

関連書　**職場のストレスマネジメント（CD 付き）**
島津 明人 編著 B5・144 頁 定価 3564 円（本体 3300 円） ISBN978-4-414-40081-6
職場のストレスマネジメント（CD 付き）　事業の規模や職種に合わせ３種類の研修を紹介。
研修で使用する資料（ワークの材料）やスライド（PPT＆PDF）も巻末の CD に収録。

誠信書房 SEISHIN SHOBO
〒112-0012 東京都文京区大塚 3-20-6 ／TEL.03-3946-5666／FAX.03-3945-8880
E-mail：sei@seishinshobo.co.jp/ ■ホームページ：http://www.seishinshobo.co.jp/
＊ご注文は、最寄の書店にお願いいたします。直接ご注文の場合は FAX またはメールにてお申込ください。