

区分A：依存症（アルコール、薬物、ギャンブル、摂食障がい）

番号	DVD名	概要	備考
1	アルコール依存症第1巻アルコール依存症とは		【DVD】（27分）
2	アルコール依存症第2巻アルコール依存患者の心理		【DVD】（20分）
3	アルコール依存症第3巻家族の心理		【DVD】（20分）
4	アルコール依存症第4巻アルコール依存症からの回復		【DVD】（25分）
5	アルコール依存症第5巻酒なしの生活術		【DVD】（20分）
7	飲酒と健康（未成年飲酒防止）		【CD-ROM】
8	飲酒と健康（お酒との上手なおつきあいあなたの飲酒健康をチェックする）		【CD-ROM】
11	思春期の医学シリーズ5アルコールの知識		【DVD】（20分）
12	知って得する！アルコールの基礎知識 あなたは気づかずに、飲酒運転していませんか？	<ul style="list-style-type: none"> ●アルコールの「1単位」と体質 ●「酔いの正体」と運転への影響 ●「寝酒の落とし穴」と「節酒のコツ」 ●「アルコール依存症」の予防と早期発見 	【DVD】（45分）
13	出所後の道しるべ薬物を使わない新たな人生に向かって	<p>○薬物依存からの回復を柱に、薬物問題を抱えた受刑者が出所後にどのような生活を送ることができるのか、薬物依存症者の社会の中での相談先や薬物依存からの回復施設（ダルク）について具体的に伝えるDVD</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ダルクの紹介（ダルクにおけるプログラム） ●出所後の流れ（福祉事務所、法テラス、精神科クリニック・病院） 	【DVD】（62分）
14	もうひとつの人生	○アルコール依存症者とその家族たちの自助グループが始まる。互いに酒をやめ続け今日生きていることの喜びを確認しあうのだ。静かな時間が流れる中カメラは大阪の街へ降りし四組のエピソードを映し出す。	【DVD】（101分）
16	いいかげんに生きよう摂食障害者の自助グループNABA活動編	<ul style="list-style-type: none"> ●摂食障がいとは●原因？●各専門分野からのコメント●NABAのさまざまな活動 ●各地域の摂食障がい関連の自助グループ●NABAでの回復と成長とはなど 	【DVD】（22分）
17	「依存症」からの回復第1巻「依存症」とは何か	<p>○アルコールや薬物、ギャンブル、買い物、インターネットなど、様々な「依存症」が問題となっています。「依存症」とはいったいどんな病気なのでしょう。そして人はなぜ「依存症」になるのでしょうか。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。</p> <p>○アルコールや薬物、ギャンブル、買い物、インターネットなど、様々な「依存症」が問題となっています。「依存症」とはいったいどんな病気なのでしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●当事者の体験談1（アルコール依存症） ●依存症とはどんな病気か ●依存症の定義 ●依存症の脳内メカニズム ●多様化する「依存症」 ●当事者の体験談2（買い物依存） ●様々な「依存症」の共通点 ●どこからが依存症？ ●依存症は治るか ●依存症の背景 	【DVD】（59分）
18	「依存症」からの回復第2巻回復への道	<p>○依存症は「治癒」は難しくても、「回復」は可能な病気と言われていています。その違いはどこにあるのでしょうか。そして「回復」のためにはどんな支援が必要なのでしょうか。治療に取り組む病院や、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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●医療機関の取り組み ●再発防止プログラム（SMARPP） ●社会復帰施設の取り組み ●「ミーティング」の意義 ●「共同生活」の意義 ●その後の「回復」 ●依存症からの回復とは？ 	

19	「依存症」からの回復第3巻 家族を支える	○依存症は「家族を巻き込む病気」とも言われています。本人の依存を何とか止めようとしてうまくいかず、家族が疲弊してしまうことも少なくありません。我が子の依存症と20年にわたって格闘し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、回復への道筋を探ります。さらに近年広がり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。 ●家族の苦しみと回復への道●家族が孤立する背景●共依存とイネイプリング●「突き放し」の意義と必要な支え●新たな家族支援「CRAFT」●CRAFTのコミュニケーション・スキル●家族支援今後の課題	【DVD】 (63分)
20	摂食障害 理解と回復のために (第1巻～第3巻)	●第1巻「摂食障害かなと思ったら」 第1章：拒食症 第2章：過食症 第3章：摂食障害について相談する 第4章：摂食障害で悩む皆さんへ ●第2巻「家族・支援者の皆さんへ」 第1章：症状を理解しましょう 第2章：家族でできるサポート 第3章：周囲の人にできるサポート ●第3巻「経験者に聞く 回復までの道のり」	【DVD】 第1巻 (53分) 第2巻 (60分) 第3巻 (90分)

区分B：心の健康

番号	DVD名	概要	備考
1	元気な職場をつくるメンタルヘルス 管理職によるメンタルヘルス	○職場の人間関係をストレス要因にしないためには、コミュニケーション能力を高める事が大切です。そのためにとても有効な「傾聴」の技法を、事例を通して分かりやすく解説します。 ●傾聴の大切さと効用●傾聴技法のいろいろ●自殺について他	【DVD】 (20分)
2	元気な職場をつくるメンタルヘルス ストレス一日決算主義のセルフケア	○セルフケアで重要なのは、その日のストレスをその日のうちに解消していくことです。このビデオでは、毎日のストレスを「一日決算」をするための工夫や考え方を紹介します。 ●ストレス一日決算の大切さ●朝のストレス決算●昼のストレス決算●夜のストレス決算●休日のストレス決算●一日決算が出来なかったら他	【DVD】 (20分)
3	元気な職場をつくるメンタルヘルス こうすればできる！職場復帰	○長期休業後、職場復帰してきた人の病気が再発してしまうのは何故か？うつ病で休業し復職を果たした人が、病気を再発させて再び休業してしまう事例を通して、再発しない職場復帰のあり方を示します。 ●うつ病の知識について●組織としての取組みについて●部署内のサポートについて他	【DVD】 (21分)
4	新型うつ	○会社に行こうとすると体調が悪くなるのに、会社の外では元気。これまでの「うつ」の常識が通用しない「新型うつ」が報告されている。その特徴と対応方法を、管理者向けにコンパクトに解説する。 ●プロローグ●ケースドラマ (こんな若手が職場にいませんか) ●「新型うつ」の特徴●「新型うつ」社員への対応●エピローグ	【DVD】 (23分)
5	元気な職場をつくるメンタルヘルス2 "うつ"を考える	○うつ病による休職・復職を経験した人の体験を元に、どのようにすればうつ病を予防できるか、もし罹患した時どのような症状に気づいて、どのように対処すれば早期回復が可能なかを考えた教材です。 ●うつ病を発生するまで●うつ病の症状●うつ病の予防方法●早期治療と早期回復など	【DVD】 (24分)
6	元気な職場をつくるメンタルヘルス2 知っておきたい！過重労働対策	○なぜ過重労働対策が必要なのか、医師による面接は何を目的にどのように行われるなど、ドラマ形式で分かりやすく展開します。 ●過重労働による労災認定例●労働安全衛生法の改正点●過重労働対策とは●医師による面接とは●面接を申請するまで●面接の実施など	【DVD】 (23分)
7	元気な職場をつくるメンタルヘルス4 心を楽にするセルフケア～考え方のクセに気づこう～	○「セルフケアとは」「ストレスとは」を導入として、職場で起こりがちなシチュエーションから、「考え方のクセ＝認知の歪み」によってストレスが生じることを解説する。考え方をかえることでストレスをつくらず、ポジティブに切り抜けられることを具体的に見ていく。 ●ストレスとは●セルフケアとは●ストレスへの気づき●アナログ思考の勧め●認知の歪み	【DVD】 (25分)

8	元気な職場をつくるメンタルヘルス4 自分でできるストレス対処法 ～4つのケアとソーシャル・サポート～	○うつ病による休職・復職を経験した人の体験談を元に、どのようにすればうつ病を予防できるか、もし罹患した時どのような症状に気づいて、どのように対処すれば早期回復が可能なかを考えた教材です。 ●うつ病を発症するまで●うつ病の症状●うつ病の予防方法●早期治療と早期回復など	【DVD】(25分)
9	元気な職場をつくるメンタルヘルス5 自分の健康は自分で守る！～セルフケアとは何か～	○セルフケアのポイントは1. ストレス・メンタルヘルスに対して正しく理解する、2. ストレスに気づく、3. ストレスに対処するの3点です。「職業性ストレスモデル」に沿って事例ドラマを分析。「仕事のストレス要因」「仕事以外のストレス要因」「個人の要因」「緩衝要因」を正しく理解し、ストレスへの気づき、それぞれの対処方法を解説していきます。 ●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●ストレスへの対処など	【DVD】(25分)
10	元気な職場をつくるメンタルヘルス5 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～	○仕事をしている以上、ストレスと無縁ではられません。ストレスの影響を少なくするために、日常生活の中ですぐに行えるストレス解消法をたくさん持つことが重要です。この教材では「職業性ストレスモデル」の各プロセスに注目。要因ごとに4つの視点からセルフケアのための10の方法をわかりやすく紹介します。 ●職業性ストレスモデル●セルフケアのための10の方法（仕事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	【DVD】(25分)

区分C：自死対策

番号	DVD名	概要	備考
1	心のサインに気づいたら －悩んでいる人にあなたができること－	身近で悩んでいる人がいたときに私たちがどのような寄り添いサポートしていけばよいかポイントを紹介します。	【DVD】(11分)
2	心のサインに気づいたら －悩んでいる人との向き合い方について－	ゲートキーパーが自死の危険性がある人をどのように認識し、対応するか。また、初期の支援や、適切な支援への導入をどのように行うかということをメンタルヘルス・ファーストエイドの5ステップに基づいて学びます。 ●一般編 ●家族編 ●勤労者編 ●民生委員編 ●相談窓口編 ●保健師編 ●医療機関編	【DVD】(172分)
3	心のサインに気づいたら －ゲートキーパー養成研修－	ゲートキーパーが自死の危険性がある人をどのように認識し、対応するか。また、初期の支援や、適切な支援への導入をどのように行うかということをメンタルヘルス・ファーストエイドの5ステップに基づいて学びます。 DISC1:一般編 DISC2:専門家編	【DVD】(91分) 【DVD】(171分)
4	心のサインに気づいたら －ゲートキーパー養成研修(被災地対応編)－	ゲートキーパーが自死の危険性がある人をどのように認識し、対応するか。また、初期の支援や、適切な支援への導入をどのように行うかということをメンタルヘルス・ファーストエイドの5ステップに基づいて学びます。 ●避難所編 ●仮設住宅編 ●知人・友人編 ●アルコール依存編	【DVD】(152分)
5	心のサインに気づいたら －ゲートキーパー養成研修(講義編・資料編)－	DISC1(講義編)・自死対策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 ・ゲートキーパー養成研修の実施 DISC2(資料編)	【DVD】(91分)
6	心のサインに気づいたら －ゲートキーパー養成研修(地域対応編・心得編)－	ゲートキーパーが自死の危険性がある人をどのように認識し、対応するか。また、初期の支援や、適切な支援への導入をどのように行うかということをメンタルヘルス・ファーストエイドの5ステップに基づいて学びます。 ●保健師編 ●訪問看護職員編 ●窓口職員・住民編 ●民生委員編 ●児童委員編 ●ゲートキーパーの心得編	【DVD】(144分)

7	自殺対策啓発用DVD「心のサインに気づいて」	○自殺対策の一環として、うつ病に関する正しい知識の普及啓発を目的に作成したもの。	【DVD】 (20分)
8	自死（自殺）への理解を深める ～ダギーセンターに通う子ども・家族の声から～	○このDVDは自死遺族となった家族・子どもたちが体験した感情や経験の語りとそうした体験をした人たちを支える方法が含まれている。専門的な教育目的だけでなく、この問題を知りたいと思う全ての視聴者にとって有意義にご覧頂ける内容。	【DVD】 (25分)

区分D：ひきこもり

番号	DVD名	概要	備考
1	ひきこもり脱出マニュアルシリーズ 1 こうすれば子供と対話ができる	○高校生で不登校に陥り、その後、5年間ひきこもり状態に陥った青年の事例をドラマ仕立てで再現。高校退学からひきこもりに至るまで、さらには家庭内暴力に至るまでの経過や、それぞれの段階での家族の対応や拙さや問題点を指摘。同時に快復に向かうための基本的な対処法をマニュアル方式で紹介。再現ドラマの展開に応じて、家族や周囲がどのように対応すべきかを分かりやすく、かつ実践的に解説。	【DVD】 (60分)
2	ひきこもり脱出マニュアルシリーズ 2 不登校とひきこもり	○突然不登校に陥った中学生の息子へ対応に戸惑う家族の様子をドラマ仕立てで再現。「ひきこもり状態」に悪化させないために、家族や教師がどのような心構えで望むべきかを分かりやすく解説。	【DVD】 (60分)
3	ひきこもり脱出マニュアルシリーズ 3 精神的症状とひきこもり	○ひきこもりが長期化する場合、ケースによっては対人恐怖症など何らかの精神的障がいや症状がみられることも少なくない。こうした場合、世間体を気にしたりして病院での適格な診断を受けないまま過ごし、家族が病状や症状をよく理解できず、ひきこもり状態がさらに悪化することも稀ではない。本講では、強迫性障がいの子供を抱えた家族をケーススタディとして、ひきこもりに多い精神的症状と対応について解説。	【DVD】 (40分)
4	ひきこもりからの回復 第1巻 私が引きこもった理由	～回復へのヒントを探る～	【DVD】 (92分)
5	ひきこもりからの回復 第2巻 我が子がひきこもったとき	～家族の役割と支援～	【DVD】 (73分)
6	ひきこもりからの回復 第3巻 あなたは一人じゃない	～様々な支援の形・地域編～	【DVD】 (94分)

区分E：精神保健一般

番号	DVD名	概要	備考
1	ビデオスケッチストーリー		【DVD】 (50分)
2	コートに輝く笑顔と汗精神障害者たちのスポーツ大会		【DVD】 (35分)
3	学級担任のためのカウンセリングとその実践 第10巻自殺予防		【DVD】 (30分)
4	うつ病対策学習DVD「うつ病の認知行動療法1」		【DVD】 (63分)
5	うつ病対策学習DVD「うつ病の認知行動療法2」		【DVD】 (103分)
6	高次脳機能障害のリハビリテーション第1巻高次脳機能障害とは何か		【DVD】
7	高次脳機能障害のリハビリテーション第2巻高次脳機能障害を生きる		【DVD】
8	高次脳機能障害のリハビリテーション第3巻就労支援の現場から		【DVD】
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		【DVD】
10	ひらくかけるつなぐ第1巻(精神保健ボランティア)		【DVD】
11	ひらくかけるつなぐ第2巻(精神保健ボランティア)		【DVD】
12	助けを求めない人をどう援助するか第1巻		【DVD】
13	助けを求めない人をどう援助するか第2巻		【DVD】
14	島根県精神障害者退院支援事業		【DVD】
15	認知症ケア(1)手探りで切り開いた認知症ケア		【DVD】 (73分)
16	認知症ケア(2)自分らしく生き抜くために	○今、認知症ケアは何を目指すのか？ケアをつまらなくするのは何か？そして面白くするものは何か？これは長野県上田市真田町で、自分らしく生きぬこうとするお年寄りと家族、ケア職員たちが織りなす三つの物語。本人の声に耳を傾けることからケアの目標が見えてくる。	【DVD】 (91分)
17	認知症ケア(3) 早期診断そして人生は続く	○早期診断。それは、自分が認知症であると認識し、対処することの出来る段階で診断されることである。その後、どんな人生を生きられるのか？どんな支援が必要か？52歳でアルツハイマー型認知症と診断された太田正博さんは、自らの経験を語る講演活動に踏み出した。それから10年、道なき道を歩み続けてきた太田さんと家族、医師、ケア職員たちの模索の足跡をたどる。	【DVD】 (104分)
18	DVDで学ぶ新しい認知行動療法「うつ病の復職支援」	○うつ病の心理面接の実際から、認知行動療法の全体像をひもとく。 ●認知行動療法におけるうつ病患者の復職支援の実際●認知再構成法の理論とカウンセリング	【DVD】 (214分)
19	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～	○日本で16人に1人が経験する、うつ病。誰もがかかる可能性のある身近な病気として認識されるようになってきたものの、私たちはこの病気について何を知っているのだろうか。うつ病を病む人のつらさとはどんなものなのか？健康な人の気分の落ち込みとうつ病とはどう違うのか？「うつ病を治す」とはどういうことなのか？現在の医学で何が出来て、何がかわらないのか？そんな、うつ病と付き合っていくため知っておきたい大切な事柄について、本DVD教材の監修者大野裕さんがわかりやすく解き明かす。	【DVD】 (70分)

20	うつ病第2巻うつと生きる～ある会員の17年～	○19歳の時、うつ病と診断されてから、うつとともに生きてきた、ある会員の17年間を証言によってたどる。うつ病を病むことの苦しさは人にわかってもらいにくく、自分で気づくこともまた難しい場合がある。病気に振り回されて自分らしい人生を見失いそうになることもある。だが、たとえうつが完全にならなくても、それとの付き合い方を見つけていくことで道が開けていく。その葛藤の軌跡を、本人、家族、友人、専門家が語る。巻末に監修大野裕さんによる認知行動療法を使った面接の場面を収録。	【DVD】(104分)
21	うつ病第3巻ふたたび職場へ～復職支援の現場から～	○うつ病は一度治った後でも半数以上が再発する。治療を受けて仕事に戻ってから再び休職に追い込まれる人が少なくない。では、再び安心して職場に戻るため、有効な方法はないか？第3巻では、神奈川県川崎市にある武田病院のリワークプログラムを、復職を目指す一人の会員の視点で紹介する。	【DVD】(82分)
22	大人の自閉症スペクトラム 第1巻自閉症スペクトラムの理解と支援	○自閉症スペクトラムとは何か。どんな特性があり、どういった支援を必要としているのか。第1巻ではまずその基礎的な理解を解説します。そして自閉症スペクトラムが分からないまま支援機関を訪れた人に対し、どのように相談・支援を進めるか。また二次障害が顕著な人たちに対して必要な配慮を、現場の実践の中から考えて行きます。	【DVD】(84分)
23	大人の自閉症スペクトラム 第2巻就労への道	○成人期の自閉症スペクトラムの人にとって、就労は大きな課題です。近年では就労のためのサービスも増えてきていますが、その内容は様々で、なかなか安定的な就労につながらないという現実もあります。第2巻では、ある就労支援ケースから、自閉症スペクトラムの人が安定して働き続けるために必要なことを考えます。	【DVD】(70分)
24	大人の自閉症スペクトラム 第3巻様々な現場の課題	○第3巻では映像化することが難しい様々な現場の課題について、家族・支援者・当事者・専門家がそれぞれの立場から語り合います。現実の悩みは、なかなかスッキリと解決はしませんが、経験豊富な出演者の言葉には多くのヒントが込められています。	【DVD】(66分)
25	セクシャル・マイノリティ理解のために ～子どもたちの学校生活とところを守る～	クラスにひとりはいる「セクシャル・マイノリティ」いまLGBT当事者が、教師が語りだす、その学校生活とところ ○STEP1 知る図解「性」の多様性セクシャル・マイノリティを理解するための用語解説 ○STEP2 聴く学校生活とところ当事者の体験談、ある先生の教育実践、精神科医による解説 ○STEP3 つながる親と教師のための支援情報子どもの接し方に悩んだときに活用できるリソースの紹介。地域活動をしている皆さんに聴く「LGBTとの出会い」。	【DVD】(56分)

(注) 複製は厳禁です。紛失、破損等は現物弁償して頂きます。