

目次

プロローグ 2

第1章 働くことについて、仕事を考える

就職について	8
転職について	9
外資系企業について	12
日本企業勤務の体験	14
再就職支援について	15
起業について	17
過労・オーバーワークの危険	19

第2章 働く人の為のサポートおよびカウンセリング、 精神科・心療内科クリニックの活用方法

産業カウンセラーの役割	31
カウンセリングについて	33
メンタルクリニック、心療内科、精神科医の受診について	44

第3章 いろいろなストレスの原因および事例について

ストレスについて	46
ストレスの原因について	47

心労について	55
いじめ問題について	65

第4章 メンタルヘルス、メンタルケア、癒やし

メンタルヘルスについて	72
メンタルケアについて	81
ストレスチェックについて	89
癒やし：自然からの癒やし	91

第5章 人生や家族について考える

生きるとはなにか幸せとは 人の悲しみ痛み知る	104
家族について	106
生涯現役の為にシニアの健康管理	117

エピローグ 130