

『ストレスマネジメントハンドブック』の御案内

—全15冊— (A5版12ページ) 1冊90円 (税込99円)

15のテーマについてわかりやすく解説しました。

ストレスチェック受検者配布資料として、職場研修資料としても最適です。



ストレスマネジメントハンドブック購入申込書

令和____年____月____日

※該当にレ印 <input type="checkbox"/> (A) 個人購入 <input type="checkbox"/> (B) 事業所購入		
(A)個人購入フリガナ:..... 氏名: _____	
(B)事業所購入フリガナ:..... 施設名: _____ ・部課名: _____フリガナ:..... ・担当名: _____ ※上記と違う請求書名を希望する時[希望請求書名] _____	
送付先の住所	〒 _____	
TEL	_____ 携帯 _____	FAX _____
備考	※必要書類にレ印 <input type="checkbox"/> 見積書 <input type="checkbox"/> 納品書 (請求書は同封します)	
新ストレスマネジメントハンドブックシリーズ		価格
		冊数
第1巻 「ストレスを知ろう」	90円+税	冊
第2巻 「こころの不調」	90円+税	冊
第3巻 「わかっているけど止められないときに(アルコール、ギャンブル、ゲームなど)」	90円+税	冊
第4巻 「働く人のためのよりよい睡眠について」	90円+税	冊
第5巻 「食事とこころの健康」～やせと肥満、拒食と過食～ストレスに負けない食生活～	90円+税	冊
第6巻 「リラクゼーションで快適生活」～リラックスする時間、持っていますか～	90円+税	冊
第7巻 「運動とこころの健康」～疲れたときこそ、からだを動かそう～	90円+税	冊
第8巻 「イライラとうまく付き合う!～アンガーマネジメント～」	90円+税	冊
第9巻 「自分でできる考え方と行動の工夫」	90円+税	冊
第10巻 「不安・心配と上手に付き合うために」	90円+税	冊
第11巻 「人づきあいで困るとき」	90円+税	冊
第12巻 「もっと元気に仕事をするためのポジティブ・セルフケア」	90円+税	冊
第13巻 「キャリア、ライフサイクル」	90円+税	冊
第14巻 「働く女性のメンタルヘルス」	90円+税	冊
第15巻 「職場のハラスメント～被害を最小限に抑えるために、そして加害者にならないために～」	90円+税	冊

※送料は実費を申し受けます

個人情報に関する取扱いについて同意のうえ購入予約してください。

個人情報の利用目的

図書購入の申込に際し取得した皆様の氏名、部署、連絡先等の個人情報の利用目的は、図書の郵送及び問い合わせの必要がある場合のみ使用いたします。同意の有無を下記にチェックをお願いします。

同意する 同意しない

〈個人情報に関わる苦情・相談窓口〉

個人情報保護管理者(兼 苦情・相談窓口責任者): 総務部長
電話 03-5442-5934