



報道関係者各位

メンタルヘルスサービスのピースマインド、 IT現場のメンタルヘルス入門書 「SEのためのうつ回避マニュアル ~壊れていくSE~」を出版

メンタルヘルスサービスを提供する株式会社ピースマインド（本社：東京都中央区、代表取締役社長：荻原国啓、以下ピースマインド）は、2008年5月20日、翔泳社より「SEのためのうつ回避マニュアル~壊れていくSE~」を出版いたしました。本書は、構造的に“うつ病”を発症しやすいとされるIT業界にフォーカスし、現場で働くSEとの対談やカウンセリング事例を交えながら、「“うつ病”を予防するには「自分や周囲の人が“うつ病”になってしまったら」といった疑問に応える『メンタルヘルスの入門書』となっています。

IT化、合理化の波の中で、ストレスを抱える人は増加し続けており、働き盛りの世代を中心に心の病が急増しています。中でもIT業界は、問題を個人で抱え込みやすい土壌があり、“うつ病”を好発しやすいといわれています。しかしながら、“うつ病”に関する社会的な理解はまだ十分に進んでいるとはいえ、深刻な状況にあっても、本人そして周囲も見過ごしている場合が多くみられます。

本書は、IT現場にまず視点を置き、そこから業界全体が抱えるメンタルヘルス上の課題を浮き彫りにするという新しいアプローチで構成されています。経験豊富な3人のカウンセラーが、カウンセリングの現場のリアルな声に寄り添いながら、自己チェックの方法やメンタルヘルス維持のための具体的な対処法へと言及しており、SEとして働く本人はもちろん、その周囲でサポートする立場にある上司・同僚・家族にとっても有用な1冊となっています。

今後もピースマインドでは、組織や個人のメンタルヘルス対策をトータルにサポートしてきた実績とノウハウを活かし、さまざまな問題を抱える個人、組織、そして社会に向けて、問題解決の一助となりうる有益な情報・提案を提供できるよう努力してまいります。

書籍概要



< 目次 >

書名： SEのためのうつ回避マニュアル ~壊れていくSE~	1章 エンジニアが壊れる！過酷な環境
著者： 株式会社ピースマインド	2章 正確に理解したいストレスとうつの話
価格： 1,764円（税込）	3章 自分の状態をチェックしよう
発売日： 2008年5月20日	4章 ストレスに対処する方法
出版社： 株式会社翔泳社	5章 言いたいことは溜め込まないで上手に表現
販売： 全国書店、主要インターネット書店	6章 身近にうつの人がいたらどうすべき？
	付録 気分を意識的にラクにする6つの方法

読者プレゼント用の書籍をご提供しています。下記までお気軽にお問合せください。

株式会社ピースマインド 会社概要 <http://www.peacemind.co.jp>

本社所在地	東京都中央区八重洲2-2-1 住友生命八重洲ビル4F
代表取締役社長	荻原 国啓
資本金	9,025万円
事業内容	EAP（従業員支援プログラム）サービスの提供 メンタルヘルスサービスの提供 こころのマッサージルーム Peacemind の運営他

本件に関するお問い合わせ

株式会社 ピースマインド
担当：社長室広報 多恵（たえ）
TEL：03-3242-5777
FAX：03-3242-5775
E-mail： press@peacemind.com
掲載いただく際はご一報をお願いします。