

# Selfcare

## こころの健康 気づきのヒント集

# はじめに

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(平成18年3月31日健康保持増進のための指針公示第3号)によると、**心の健康づくり**を推進するためには、労働者自身がストレスに気づき、これに対処するための知識、方法を身につけ、それを実施することが重要です。ストレスに気づくためには、労働者がストレス要因に対するストレス反応や心の健康について理解するとともに、自らのストレスや心の健康状態について正しく認識できるようにする必要があります。このように、労働者自らが行うストレスへの気づきと対処及び自発的な健康相談、さらにはストレスの予防をセルフケアといいます。一人ひとりの労働者が、**「自分の健康は自分で守る」**という考え方を理解し、ストレスに対処する知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できるようにすることが基本となります。このため、事業者は労働者に対して、メンタルヘルスケアの推進に関する教育研修・情報提供等を行うことが重要です。



## もくじ

|                    |    |
|--------------------|----|
| ストレスに気づこう .....    | 3  |
| 職業性ストレス簡易調査票 ..... | 4  |
| ストレスとうまくつきあう ..... | 6  |
| 相談機関一覧 .....       | 11 |
| 連絡先一覧 .....        | 15 |

# ストレスに気づこう

ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。あなたの身のまわりにストレス要因がないか、気がつかないうちにストレスに対する反応が出てないかをチェックしてみましょう。

## CHECK こんなことは、ありませんか？

### 職場で…



### 職場以外で…



## CHECK ストレスに対する反応

ストレスが大きくなると、心やからだ、日常の行動面に次のような変化があらわれます。



#### 心理的側面

抑うつ症状、意欲の低下、イライラ、緊張、不安など

#### 身体的側面

高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘、食欲不振、不眠、肥満など

#### 行動的側面

作業効率の低下、作業場の事故、アルコール依存、過食、拒食など



# 職業性ストレス簡易調査票

CHECK

あなたのストレスの程度をチェックしてみましょう

**A** あなたの仕事についてうかがいます。  
最もあてはまるものに○を付けてください。

|                                   | そう<br>だ | そま<br>あ<br>だ | ちや<br>か<br>う | ち<br>が<br>う |
|-----------------------------------|---------|--------------|--------------|-------------|
| 1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない           | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 2. 時間内に仕事が処理しきれない                 | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 3. 一生懸命働かなければならない                 | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 4. かなり注意を集中する必要がある                | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ           | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない    | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 7. からだを大変よく使う仕事だ                  | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 8. 自分のペースで仕事ができる                  | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 9. 自分で仕事の順番・やりかたを決める事ができる         | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる          | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない          | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 12. 私の部署内で意見のくい違いがある              | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない            | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 14. 私の職場の雰囲気は友好的である               | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 15. 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 16. 仕事の内容は自分にあっている                | 1       | 2            | 3            | 4           |
| 17. 働きがいのある仕事だ                    | 1       | 2            | 3            | 4           |

**B** 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。  
最もあてはまるものに○を付けてください。

|               | なほ<br>か<br>つ<br>た<br>ど | あ<br>と<br>き<br>ど<br>き | あ<br>し<br>ば<br>た<br>し<br>ば | い<br>ほ<br>と<br>ん<br>ど<br>あ<br>つ<br>た |
|---------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| 1. 活気がわいてくる   | 1                      | 2                     | 3                          | 4                                    |
| 2. 元気がいっぱいだ   | 1                      | 2                     | 3                          | 4                                    |
| 3. 生き生きする     | 1                      | 2                     | 3                          | 4                                    |
| 4. 怒りを感じる     | 1                      | 2                     | 3                          | 4                                    |
| 5. 内心腹立たしい    | 1                      | 2                     | 3                          | 4                                    |
| 6. イライラしている   | 1                      | 2                     | 3                          | 4                                    |
| 7. ひどく疲れた     | 1                      | 2                     | 3                          | 4                                    |
| 8. へとへとだ      | 1                      | 2                     | 3                          | 4                                    |
| 9. だるい        | 1                      | 2                     | 3                          | 4                                    |
| 10. 気がはりつめている | 1                      | 2                     | 3                          | 4                                    |
| 11. 不安だ       | 1                      | 2                     | 3                          | 4                                    |
| 12. 落ち着かない    | 1                      | 2                     | 3                          | 4                                    |
| 13. ゆうつだ      | 1                      | 2                     | 3                          | 4                                    |
| 14. 何をするのも面倒だ | 1                      | 2                     | 3                          | 4                                    |



|                  |   |   |   |   |
|------------------|---|---|---|---|
| 15. 物事に集中できない    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 気分が晴れない      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 仕事が手につかない    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. 悲しいと感じる      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. めまいがする       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. 体のふしぶしが痛む    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. 頭が重かったり頭痛がする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. 首筋や肩がこる      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. 腰が痛い         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. 目が疲れる        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. 動悸や息切れがする    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. 胃腸の具合が悪い     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. 食欲がない        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. 便秘や下痢をする     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. よく眠れない       | 1 | 2 | 3 | 4 |

### C あなたの周りの方々にについてうかがいます。 最もあてはまるものに○を付けてください。

次の人たちはどのくらい  
気軽に話ができますか？

|               |   |   |   |   |
|---------------|---|---|---|---|
| 1. 上司         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 職場の同僚      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

あなたが困った時、次の人たちは  
どのくらい頼りになりますか？

|               |   |   |   |   |
|---------------|---|---|---|---|
| 4. 上司         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 職場の同僚      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

あなたの個人的な問題を相談したら、  
次の人たちはどのくらい  
きいてくれますか？

|               |   |   |   |   |
|---------------|---|---|---|---|
| 7. 上司         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 職場の同僚      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

### D 満足度について

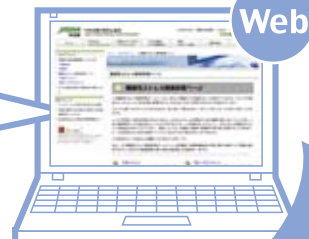
|             | 満<br>足 | 満<br>ま<br>あ<br>足 | 不<br>満<br>や<br>足 | 不<br>満<br>足 |
|-------------|--------|------------------|------------------|-------------|
| 1. 仕事に満足だ   | 1      | 2                | 3                | 4           |
| 2. 家庭生活に満足だ | 1      | 2                | 3                | 4           |



A、Bのストレスの判定については、中災防ホームページのWebでチェック「職業性ストレス簡易評価ページ」を参照ください。

#### アクセス方法

中災防ホームページ ▶ Webでチェック ▶ 職業性ストレス簡易評価ページ  
[http://www.jisha.or.jp/web\\_chk/strs/index.html](http://www.jisha.or.jp/web_chk/strs/index.html)



# ストレスとうまくつきあう

「ストレスは人生のスパイスである」これはストレス学説を唱えたハンス・セリエの言葉です。ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと心やからだに適応しきれなくなり(過剰適応)、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

## CHECK ストレスと上手につきあうポイント

### Point リラクゼーション法を身につける

自分に合ったリラクゼーション法を身につけておくことはストレス社会を生きる私たちにとって強い武器となります。リラクゼーション法には、呼吸法や自律訓練法など様々な方法がありますが、中でもストレッチングは特別な器具や道具を用いることなく、場所や時間もとらず手軽に行えます。

## ストレッチングとは

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。長時間同じ姿勢でいるとき(立位・座位)も筋肉は緊張しています。また仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。

仕事の合間などでストレッチングを行うことによって筋肉の緊張がほぐれ、次の作業を効率的にすすめることができるでしょう。

### ストレッチングのポイント

- ① はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ② 呼吸は止めずに自然に行う
- ③ 10～30秒間伸ばし続ける
- ④ 痛みを感じるところまで伸ばさない(無理はしない)
- ⑤ 伸ばしている部位に意識をむける
- ⑥ 笑顔で行う

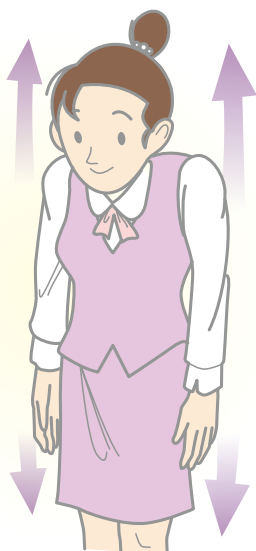


# 手軽に からだを ほぐす

簡単な体操

## 肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、  
息を吐きながら力を  
抜いてストンと落とす



マッサージ

## 首すじ

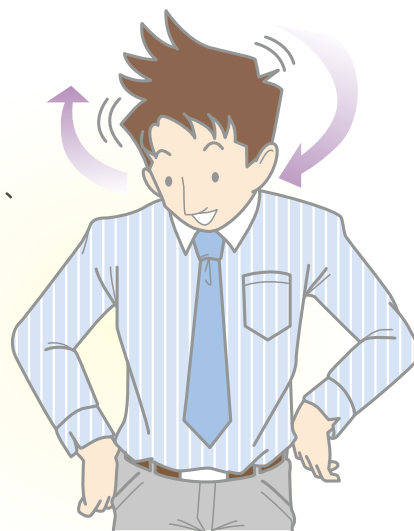
親指以外の四指で頭をつかみ、  
親指で首すじを押すように  
マッサージする



簡単な体操

## 首まわし

首・肩の力を抜き、  
首をゆっくりと  
まわす



ストレッチング

## 背中

両手を組んで前へ  
伸ばし、おへそを  
のぞきこむようにして  
背中を丸める



ストレッチング

## 上半身

両手を組んで上に  
伸ばしながら胸を張る



ストレッチング

## 腰

腰を伸ばして、  
からだを後ろにひねり、  
背もたれをつかむ





## 快適な睡眠のための7箇条

### 1 快適な睡眠でいきいき健康生活

- ◎ 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- ◎ 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ◎ 快適な睡眠をもたらす生活習慣 → 定期的な運動習慣は熟睡をもたらす  
→ 朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く

### 2 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが 快適な睡眠のバロメーター

- ◎ 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
- ◎ 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ◎ 年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通



### 3 快適な睡眠は、自ら創り出す

- ◎ 夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
- ◎ 「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする
- ◎ 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

### 4 眠る前に自分なりのリラックサ法、 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- ◎ 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- ◎ 自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
- ◎ めるめの入浴で寝付き良く

### 5 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- ◎ 同じ時刻に毎日起床
- ◎ 早起きが早寝に通じる
- ◎ 休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつらくなる

### 6 午後の眠気をやりすこす

- ◎ 短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分
- ◎ 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- ◎ 長い昼寝はかえってぼんやりのもと



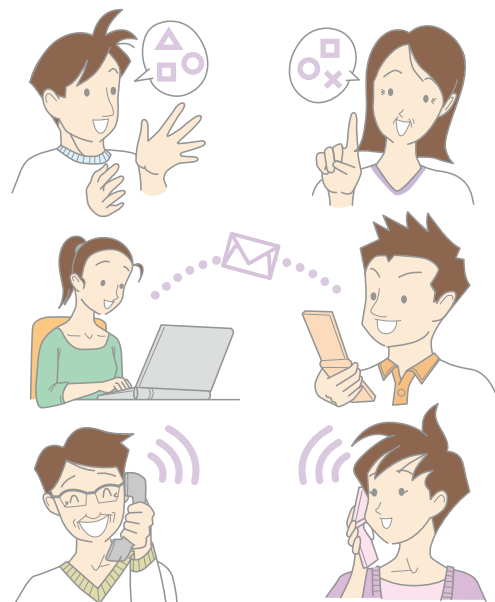
### 7 睡眠障害は専門家に相談

- ◎ 睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
- ◎ 寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
- ◎ 睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意

## Point 親しい人たちと 交流する時間を持ちましょう

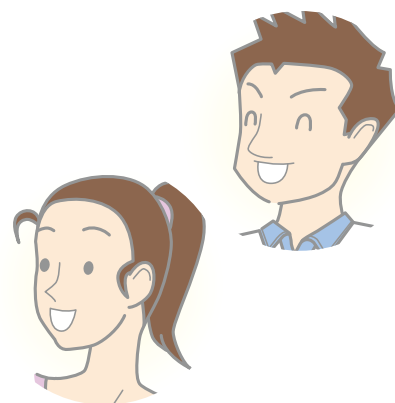
心の内にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこだわっていた悩みを言葉にすることにより開放されるためと考えられています。

ストレスが多い時、親しい人に話を聴いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話しをすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時には、よいアドバイスをもらえたりします。



## Point 笑いのすすめ

最近、思いっきり笑ったことはありますか？心の余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。日常生活に「笑い」をうまく取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。



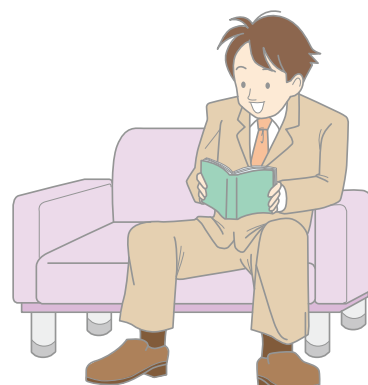
## Point 緊張を細切れにする

1日の中で緊張が続いているなと感じたらトイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分転換を図りましょう。



## Point できるだけ落ち着ける環境を

職場で許される範囲で机や椅子、コンピューターを自分好みに調整してみましょう。また可能であれば休憩時間に好きな音楽を聴くなど自分独自の空間をつくり、落ち着ける環境を整えましょう。



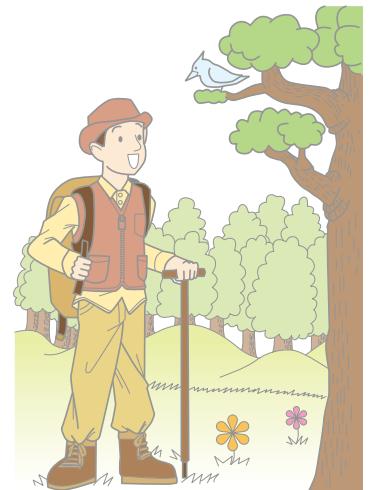
## Point 仕事に関係のない趣味を持つ

仕事を離れた趣味を持つことは気分転換になり、ストレス解消につながります。一人でやること、また仲間とやることなどいろいろな趣味を持つことにより自分の人生に楽しみをプラスして、日々の生活を精神的に豊かにすることにもつながるでしょう。



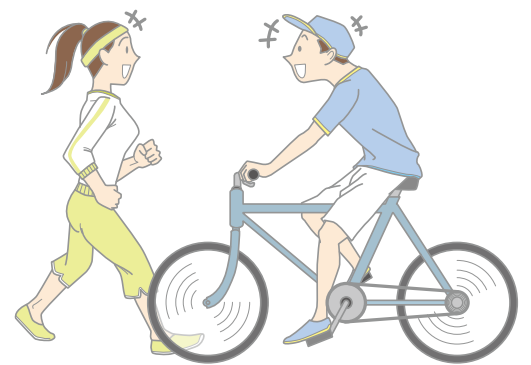
## Point 自然を親しむ機会を多く持つ

ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。また、森の木には心身をリフレッシュさせる成分(フィトンチッド)が発散されており、ストレス解消に大変有効です。



## Point 適度に運動をする

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。運動というと、勝ち負けにこだわり技術を競うというイメージを持つ人もいますが、ストレス解消のためにはあくまでも「楽しむ」という気持ち大切です。手軽にできて自分が好きな運動を楽しめる環境で行いましょう。



## Point ストレス解消を タバコやお酒に頼らない

ストレス状態から逃れたい、という気持ちからたばこやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうことになります。ストレス解消のためにたばこやお酒に頼ることには注意が必要です。他のストレス解消法をお勧めします。



## 労災病院「勤労者心の電話相談」(平成23年7月現在)

全国に  
19ヶ所

労災病院勤労者予防医療センター又は勤労者予防医療部は全国30ヶ所の労災病院に併設されており、このうち19ヶ所において、勤労者の心の電話相談、電子メールによる相談(1ヶ所)等のメンタルヘルス対策の支援を実施しています。

|      |                                                  |
|------|--------------------------------------------------|
| 相談内容 | 仕事上のストレスによる精神的な悩み、職場の対人関係の悩み等の勤労者生活を通しての悩みに関する相談 |
| 対象者  | 勤労者本人及びその家族      上司等勤務先関係者(産業医を含む)               |

### 電話相談

電話相談の受付は、祝日を除く月曜日から金曜日の午後2時から午後8時までです。  
(施設により曜日が異なります。)なお、横浜における電子メールの相談は24時間受付です。

| 施設名                   | 電話番号         |
|-----------------------|--------------|
| 釧路労災病院 ★ <sup>1</sup> | 0154-21-5797 |
| 東北労災病院                | 022-275-5556 |
| 福島労災病院                | 0246-45-1756 |
| 東京労災病院                | 03-3742-7556 |
| 関東労災病院                | 044-434-7556 |
| 横浜労災病院 ★ <sup>2</sup> | 045-470-6185 |
| 富山労災病院                | 0765-22-1009 |
| 浜松労災病院 ★ <sup>3</sup> | 053-466-7867 |
| 中部労災病院                | 052-659-6556 |

| 施設名                   | 電話番号         |
|-----------------------|--------------|
| 大阪労災病院                | 072-251-9556 |
| 関西労災病院                | 06-6414-6556 |
| 神戸労災病院                | 078-231-5660 |
| 山陰労災病院                | 0859-35-3080 |
| 岡山労災病院                | 086-265-2556 |
| 中国労災病院                | 0823-72-1252 |
| 山口労災病院                | 0836-84-8556 |
| 香川労災病院                | 0877-24-6556 |
| 九州労災病院 ★ <sup>4</sup> | 093-475-9626 |
| 長崎労災病院                | 0956-49-7999 |

★<sup>1</sup> 釧路労災病院 火曜日～木曜日(祝日休み)

★<sup>2</sup> 横浜労災病院 年中無休 電子メールでの受付:mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp

★<sup>3</sup> 浜松労災病院 月・水・金曜日(祝日休み)

★<sup>4</sup> 九州労災病院 月・水・木・金曜日 午前10時から午後6時まで(祝日休み)  
土曜日のみ午前10時から午後4時まで



# メンタルヘルス対策支援センター (平成25年7月現在)

全国47  
都道府県に

47都道府県に「メンタルヘルス対策支援センター」が開設され、メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援までのメンタルヘルス対策全般について対応する総合相談等を行っています。

| 都道府県名 | 電話番号         | 都道府県名 | 電話番号         |
|-------|--------------|-------|--------------|
| 北海道   | 011-242-0055 | 滋賀    | 077-526-8282 |
| 青森    | 017-731-3682 | 京都    | 075-212-7789 |
| 岩手    | 019-652-1466 | 大阪    | 06-6944-0971 |
| 宮城    | 022-267-4671 | 兵庫    | 078-221-1595 |
| 秋田    | 018-836-3967 | 奈良    | 0742-25-3103 |
| 山形    | 023-674-0770 | 和歌山   | 073-488-7310 |
| 福島    | 024-529-6150 | 鳥取    | 0857-20-2039 |
| 茨城    | 029-300-6030 | 島根    | 0852-59-5804 |
| 栃木    | 028-650-2295 | 岡山    | 086-212-1266 |
| 群馬    | 027-289-3110 | 広島    | 082-223-6617 |
| 埼玉    | 048-815-5777 | 山口    | 083-941-5477 |
| 千葉    | 043-202-3640 | 徳島    | 088-656-3016 |
| 東京    | 03-5211-4483 | 香川    | 087-813-0230 |
| 神奈川   | 045-410-4761 | 愛媛    | 089-915-1710 |
| 新潟    | 025-201-9121 | 高知    | 088-855-3061 |
| 富山    | 076-441-6671 | 福岡    | 092-986-4621 |
| 石川    | 076-265-3886 | 佐賀    | 0952-28-6037 |
| 福井    | 0776-27-6417 | 長崎    | 095-848-1150 |
| 長野    | 026-223-0410 | 熊本    | 096-359-9570 |
| 山梨    | 055-220-7040 | 大分    | 097-533-8300 |
| 岐阜    | 058-264-0562 | 宮崎    | 0985-22-7626 |
| 静岡    | 054-260-5800 | 鹿児島   | 099-802-1695 |
| 愛知    | 052-973-0040 | 沖縄    | 098-859-3648 |
| 三重    | 059-213-6388 |       |              |

お知らせ

## Webでメンタルヘルス対策！ご活用ください！



**働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」**

事業者、労働者等を対象にメンタルヘルス対策等の情報を掲載

▶▶▶ <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

**メンタルヘルス対策に係る自主点検票**

事業場におけるメンタルヘルス対策の実施状況を点検するためのツール

▶▶▶ [http://www.jisha.or.jp/web\\_chk/mh/index.html](http://www.jisha.or.jp/web_chk/mh/index.html)



# 精神保健福祉センター（平成25年7月現在）

全国に  
69ヶ所

各都道府県、指定都市では、精神保健法に基づいて精神保健福祉センター又はこころの健康総合センターを設置し、精神保健福祉に関する企画立案、保健所に対する技術的な指導などとともに、メンタルヘルス関連の相談を受付けています。

|        | 機 関 名              | 電 話 番 号      |       | 機 関 名               | 電 話 番 号      |
|--------|--------------------|--------------|-------|---------------------|--------------|
| 北海道    | 北海道立精神保健福祉センター     | 011-864-7121 | 近畿    | 滋賀県立精神保健福祉センター      | 077-567-5010 |
|        | 札幌こころのセンター         | 011-622-0556 |       | 京都府精神保健福祉総合センター     | 075-641-1810 |
| 東北     | 青森県立精神保健福祉センター     | 017-787-3951 |       | 京都市こころの健康増進センター     | 075-314-0355 |
|        | 岩手県精神保健福祉センター      | 019-629-9617 |       | 大阪府こころの健康総合センター     | 06-6691-2811 |
|        | 宮城県精神保健福祉センター      | 0229-23-0021 |       | 大阪市こころの健康センター       | 06-6922-8520 |
|        | 仙台市精神保健福祉総合センター    | 022-265-2191 |       | 堺市こころの健康センター        | 072-258-6646 |
|        | 秋田県精神保健福祉センター      | 018-831-3946 |       | 兵庫県立精神保健福祉センター      | 078-252-4980 |
|        | 山形県精神保健福祉センター      | 023-624-1217 |       | 神戸市こころの健康センター       | 078-371-1900 |
|        | 福島県精神保健福祉センター      | 024-535-3556 |       | 奈良県精神保健福祉センター       | 0744-43-3131 |
|        |                    |              |       | 和歌山県精神保健福祉センター      | 073-435-5194 |
| 関東・甲信越 | 茨城県精神保健福祉センター      | 029-243-2870 | 中国・四国 | 鳥取県立精神保健福祉センター      | 0857-21-3031 |
|        | 栃木県精神保健福祉センター      | 028-673-8785 |       | 島根県立心と体の相談センター      | 0852-32-5905 |
|        | 群馬県こころの健康センター      | 027-263-1166 |       | 岡山県精神保健福祉センター       | 086-272-8839 |
|        | 埼玉県立精神保健福祉センター     | 048-723-1111 |       | 岡山市こころの健康センター       | 086-803-1273 |
|        | さいたま市こころの健康センター    | 048-851-5665 |       | 広島県立総合精神保健福祉センター    | 082-884-1051 |
|        | 千葉県精神保健福祉センター      | 043-263-3891 |       | 広島市精神保健福祉センター       | 082-245-7731 |
|        | 千葉市こころの健康センター      | 043-204-1582 |       | 山口県精神保健福祉センター       | 0835-27-3480 |
|        | 東京都立中部総合精神保健福祉センター | 03-3302-7575 |       | 徳島県精神保健福祉センター       | 088-625-0610 |
|        | 東京都立多摩総合精神保健福祉センター | 042-376-1111 |       | 香川県精神保健福祉センター       | 087-804-5566 |
|        | 東京都立精神保健福祉センター     | 03-3842-0948 |       | 愛媛県心と体の健康センター       | 089-911-3880 |
|        | 神奈川県精神保健福祉センター     | 045-821-8822 |       | 高知県立精神保健福祉センター      | 088-821-4966 |
|        | 川崎市精神保健福祉センター      | 044-200-3195 | 九州・沖縄 | 福岡県精神保健福祉センター       | 092-582-7500 |
|        | 横浜市こころの健康相談センター    | 045-671-4455 |       | 福岡市精神保健福祉センター       | 092-737-8825 |
|        | 相模原市精神保健福祉センター     | 042-769-9818 |       | 北九州市立精神保健福祉センター     | 093-522-8729 |
|        | 新潟県精神保健福祉センター      | 025-280-0111 |       | 佐賀県精神保健福祉センター       | 0952-73-5060 |
|        | 新潟市こころの健康センター      | 025-232-5560 |       | 長崎県こども・女性・障害者支援センター | 095-844-5132 |
|        | 山梨県立精神保健福祉センター     | 055-254-8644 |       | 熊本県精神保健福祉センター       | 096-386-1166 |
|        | 長野県精神保健福祉センター      | 026-227-1810 |       | 熊本市こころの健康センター       | 096-362-8100 |
| 中部・北陸  | 岐阜県精神保健福祉センター      | 058-273-1111 |       | 大分県精神保健福祉センター       | 097-541-6290 |
|        | 静岡県精神保健福祉センター      | 054-286-9245 |       | 宮崎県精神保健福祉センター       | 0985-27-5663 |
|        | 浜松市精神保健福祉センター      | 053-457-2709 |       | 鹿児島県精神保健福祉センター      | 099-218-4755 |
|        | 静岡市こころの健康センター      | 054-285-0434 |       | 沖縄県立総合精神保健福祉センター    | 098-888-1443 |
|        | 愛知県精神保健福祉センター      | 052-962-5377 |       |                     |              |
|        | 名古屋市精神保健福祉センター     | 052-483-2095 |       |                     |              |
|        | 三重県こころの健康センター      | 059-223-5241 |       |                     |              |
|        | 富山県心の健康センター        | 076-428-1511 |       |                     |              |
|        | 石川県こころの健康センター      | 076-238-5761 |       |                     |              |
|        | 福井県精神保健福祉センター      | 0776-26-7100 |       |                     |              |



困難や危機にあって、誰ひとり相談できる人もなく、自殺などのさまざまな精神的危機に追い込まれる人たちが、再び生きる喜びを見出すことを願いつつ、よき隣人として活動しています。

(日本いのちの電話連盟HPより)

|        | 施設名         | 電話番号         |       | 施設名         | 電話番号         |
|--------|-------------|--------------|-------|-------------|--------------|
| 北海道    | 旭川いのちの電話    | 0166-23-4343 | 関西    | 滋賀いのちの電話    | 077-553-7387 |
|        | 北海道いのちの電話   | 011-231-4343 |       | 京都いのちの電話    | 075-864-4343 |
| 東北     | あおもりいのちの電話  | 0172-33-7830 | 中国・四国 | 奈良いのちの電話協会  | 0742-35-1000 |
|        | 秋田いのちの電話    | 018-865-4343 |       | 和歌山いのちの電話協会 | 073-424-5000 |
|        | 盛岡いのちの電話    | 019-654-7575 |       | 関西いのちの電話    | 06-6309-1121 |
|        | 仙台いのちの電話    | 022-718-4343 |       | 神戸いのちの電話    | 078-371-4343 |
|        | 山形いのちの電話    | 023-645-4343 |       | はりまいのちの電話   | 079-222-4343 |
|        | 福島いのちの電話    | 024-536-4343 |       | 岡山いのちの電話協会  | 086-245-4343 |
|        | 新潟いのちの電話    | 025-288-4343 |       | 広島いのちの電話    | 082-221-4343 |
| 関東・甲信越 | 長野いのちの電話    | 026-223-4343 | 九州・沖縄 | 島根いのちの電話    | 0852-26-7575 |
|        | 長野いのちの電話・松本 | 0263-29-1414 |       | 鳥取いのちの電話    | 0857-21-4343 |
|        | 山梨いのちの電話    | 055-221-4343 |       | 香川いのちの電話協会  | 087-833-7830 |
|        | 栃木いのちの電話    | 028-643-7830 |       | 愛媛いのちの電話    | 089-958-1111 |
|        | 足利いのちの電話    | 0284-44-0783 |       | 高知いのちの電話協会  | 088-824-6300 |
|        | 群馬いのちの電話    | 027-221-0783 |       | 北九州いのちの電話   | 093-671-4343 |
|        | 茨城いのちの電話    | 029-855-1000 |       | 福岡いのちの電話    | 092-741-4343 |
|        | 茨城いのちの電話・水戸 | 029-255-1000 |       | 熊本いのちの電話    | 096-353-4343 |
|        | 千葉いのちの電話    | 043-227-3900 |       | 佐賀いのちの電話    | 0952-34-4343 |
|        | 埼玉いのちの電話    | 048-645-4343 |       | 長崎いのちの電話    | 095-842-4343 |
|        | 東京いのちの電話    | 03-3264-4343 |       | 大分いのちの電話    | 097-536-4343 |
|        | 東京多摩いのちの電話  | 042-327-4343 |       | 鹿児島いのちの電話協会 | 099-250-7000 |
|        | 東京英語いのちの電話  | 03-5774-0992 |       | 沖縄いのちの電話    | 098-888-4343 |
|        | 川崎いのちの電話    | 044-733-4343 |       |             |              |
|        | 横浜いのちの電話    | 045-335-4343 |       |             |              |
| 中部     | 静岡いのちの電話    | 054-272-4343 |       |             |              |
|        | 浜松いのちの電話    | 053-473-6222 |       |             |              |
|        | 岐阜いのちの電話協会  | 058-277-4343 |       |             |              |
|        | 愛知いのちの電話協会  | 052-931-4343 |       |             |              |
|        | 三重いのちの電話協会  | 059-221-2525 |       |             |              |

# 連絡先一覧

事業場担当者、また労働者個人でもメンタルヘルスに関する相談や支援を受けることができる情報などを、必要に応じて利用できるように一覧表を作成しておくことを勧めます。

## 外部の専門組織・医療機関についての情報

### ◎契約事業場外相談機関

機関名

電話

### ◎医療機関

機関名

電話

### ◎労災病院「勤労者心の電話相談」

施設名

電話

### ◎精神保健福祉センター

機関名

電話

### ◎いのちの電話

施設名

電話

## 長時間労働者への医師による 面接指導制度について

column

脳・心臓疾患等の発症と長時間労働には関連性があるとする医学的なデータがあります。労働安全衛生法では、過重労働による健康障害防止のため、時間外・休日労働時間が1ヶ月当たり100時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる労働者に対し、医師による面接指導を実施するもので、この面接指導は労働者の申し出により行うこととしています。企業が行うこうした制度を活用して健康管理に努めセルフケアに役立てましょう。





## 独立行政法人労働者健康福祉機構 産業保健・賃金援護部 産業保健課

〒212-0013 神奈川県川崎市幸区堀川町580 ソリッドスクエア東館17階

TEL : 044-556-9865 FAX : 044-556-9918

E-mail : mental-shien@mg.rofuku.go.jp

ホームページ : <http://www.rofuku.go.jp/sangyouhoken/mental/tabid/111/Default.aspx>

○この冊子は厚生労働省からの委託を受けて独立行政法人労働者健康福祉機構において印刷したものです。