

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月策定、平成27年11月30日改正)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その対処及び自発的な健康相談、さらにはストレスの予防を含めて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、技術を身につけ、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。

50人以上の事業場ではストレスチェック制度(平成27年12月施行)が実施されています。この制度は、労働者自身のストレスの程度を把握し、ストレスへの気づきを促すとともに、職場環境改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることによって、労働者がメンタルヘルス不調となることを未然に防止すること(一次予防)を主目的としたものです。今後のセルフケアに大いに活用し、自発的健康相談と併せてこころの健康づくりに役立てましょう。



目次

| | |
|-----------------------------|----|
| ストレスに気づこう | 3 |
| ストレスに気づくためのストレスチェック制度 | 4 |
| 職業性ストレス簡易調査票の3領域について | 5 |
| ストレスとうまくつきあう | 8 |
| 規則正しい生活に心がけ、睡眠を充分にとろう | 10 |
| セルフチェックにはこんなやり方もあります | 12 |
| 相談機関 | 13 |
| 連絡先一覧 | 15 |

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…

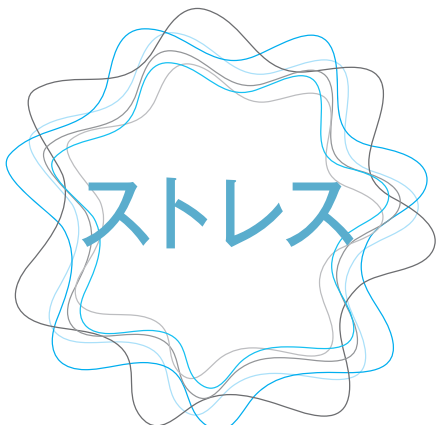


職場以外で…



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

抑うつ感、意欲や集中力の低下、おっくう感、イライラ感・おこりっぽくなる、不安感、緊張感など

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、吐き気、頭痛、めまい、眠れない・何度も目が覚める、食欲不振、だるさ・疲れやすい

行動的側面

遅刻や早退が増える、酒量やたばこが増える、食事の量が増えるまたは減るなど
作業効率の低下、作業場の事故、ミスが増えるなど

ストレスに気づくためのストレスチェック制度(労働者50人以上の事業場)

◎心理的な負担の程度を把握するための検査及び面接指導の実施並びに面接指導結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針(平成27年12月施行)

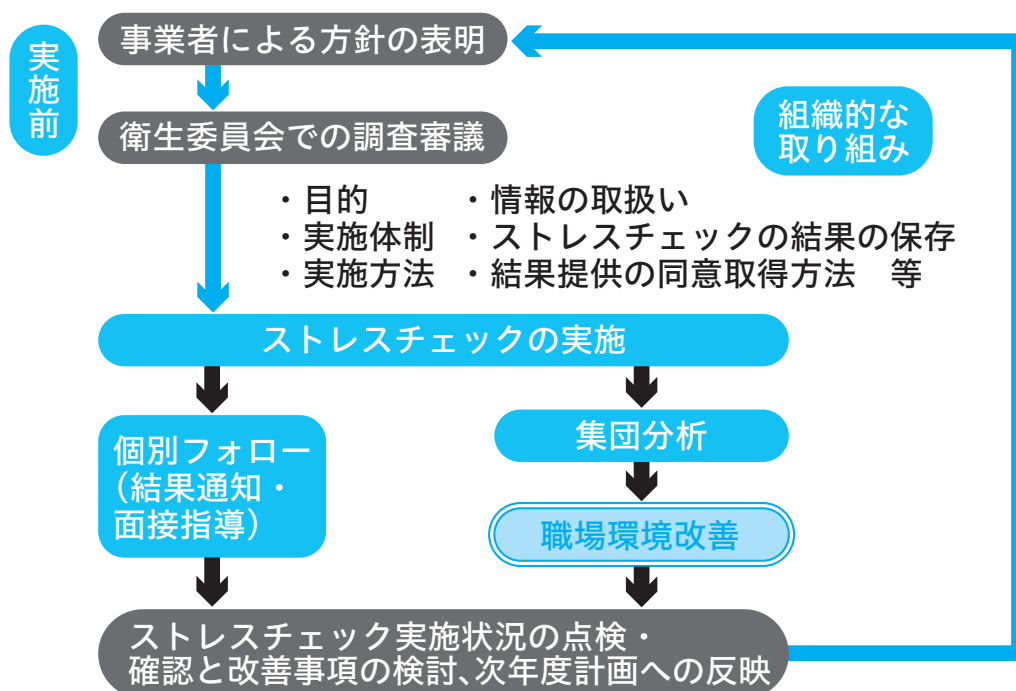
<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/000346613.pdf>

皆さん、ストレスチェックを受検しましたか。どんな結果だったでしょうか。その結果に向き合うこともまたセルフケアの大事なポイントですね。もし、結果の点数が高く出て高ストレス者と判断されて医師の面接指導の案内がありましたら、面接の申出をしましょう。そのまま放置しないこと、自発的な健康相談をする、専門家との相談をするなど、何らかの対応をしましょう。

このストレスチェック制度の目的を再度確認してみましょう。

- ・定期的に労働者のストレスの状況について検査・調査票を用いて行います。
- ・ストレスチェックの結果は、実施者から直接本人へ通知されます。自らのストレスの状況について気づきを促して、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させ、リスク要因そのものも低減させるものです。
- ・検査結果を集団ごとに集計・分析し、職場ごとのストレス状況を把握します。「仕事のストレス判定図」等を参考にしながら、職場環境を評価し、職場環境の改善につなげます。
- ・さらに、心身の自覚症状が高い者や、自覚症状が一定程度あり、ストレスの原因や周囲のサポート状況が著しく悪い者で、高ストレス者と判断された場合、医師による面接指導への申出により、産業医(医師)の面接指導を受け、必要に応じて就業上の措置(時間外労働の制限、作業の転換など)を講ずることで、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する取組です。

ストレスチェック制度の流れ



厚生労働省：ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等 資料より一部改変引用

「これからはじめる職場環境改善スタートのための手引」より

職業性ストレス簡易調査票の3領域について

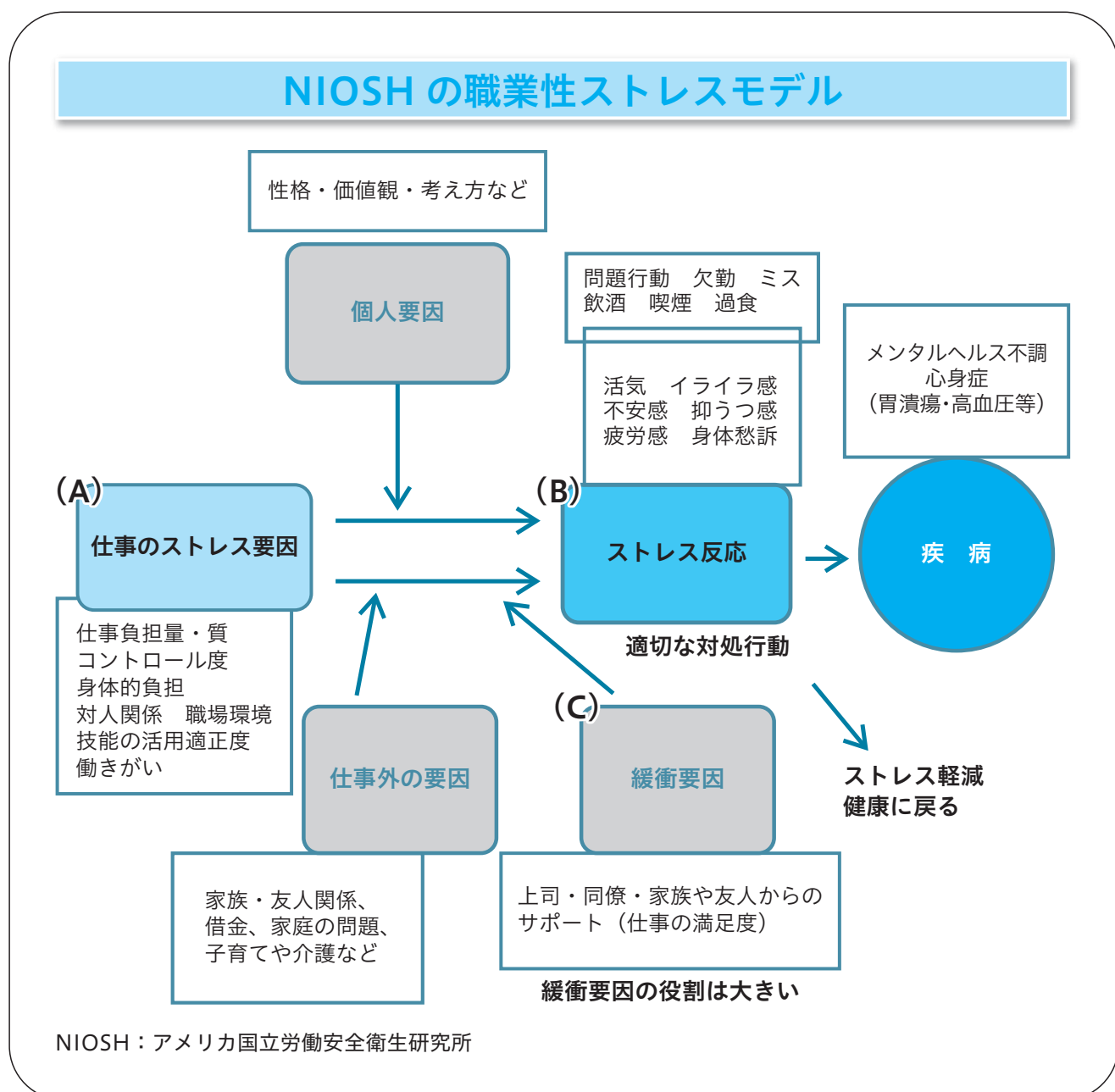
法に基づくストレスチェックの項目は、次ページに示す 57 項目から構成されています。内容については、ストレスチェックの実施者の提案や助言、衛生委員会の調査審議を経て、事業者が決定します。

「職業性ストレス簡易調査票」は職業性ストレスモデルの3つの領域を含んでいます。

- A 「仕事のストレス要因」
- B 「ストレス反応」
- C 「緩衝要因（周囲のサポート）」

仕事のストレス要因によるストレス反応が続くと健康障害につながります。

NIOSH ストレスの職業性ストレスモデルに見るようにストレス反応は仕事のストレス要因だけでなく仕事外の要因、個人要因、緩衝要因によって修飾されるといわれています。特に緩衝要因の周りのサポートの有無はストレス反応の軽減に影響します。



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 だ | そ ま う だ | ち や か や う | ち が 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が合わない | 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 か つ ん た ど | あ と き た ど き | あ し ば た し ば | い つ も あ つ た ど |
|---------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 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。

| | 非常に | かなり | 多少 | 全くない |
|------------------------|-----|-----|----|------|
| 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

| | 満足 | まあ満足 | やや満足 | 不満足 |
|-------------|----|------|------|-----|
| 1. 仕事に満足だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 家庭生活に満足だ | 1 | 2 | 3 | 4 |

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は適応しきれなくなり（適応障害）、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。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

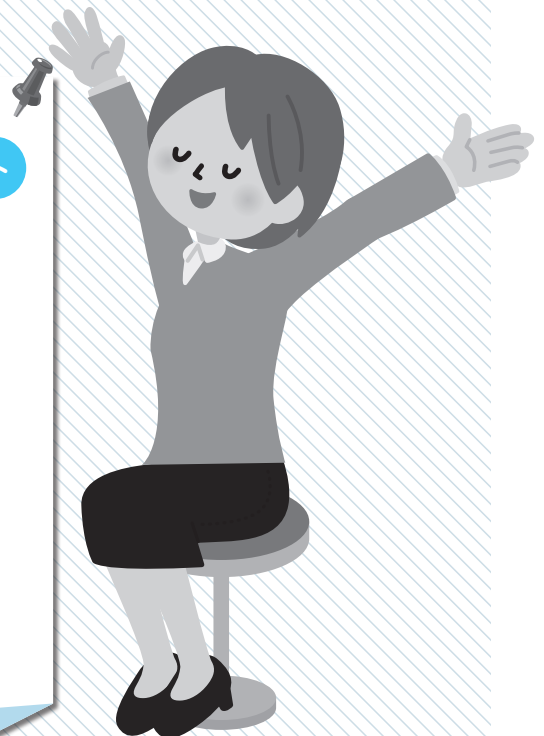
筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。長時間同じ姿勢でいるとき（立位・座位）も筋肉は緊張しています。また仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。

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



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

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



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

上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



Point ▶ 親しい人たちと 交流する時間をもちましょう

心の中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、親しい人に話を聞いてもらうだけで、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」という気持ちが大切です。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となります。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。

規則正しい生活に心がけ、睡眠を充分にとろう

令和6年2月に厚生労働省より発表された「健康づくりのための睡眠ガイド2023」に基づき、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるためのコツを紹介します。

成人における睡眠の推奨事項

- 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高める。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。



睡眠の質を上げるために、今日からできること

生活リズムと眠る環境を整えよう

- 日中できるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなります。
- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入ると入眠しやすくなります。
- できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠ることが良い睡眠につながります。



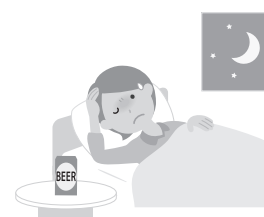
運動や食事も大切に

- 適度な運動習慣を身につけることは、良質な睡眠の確保に役立ちます。
- しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整います。
- 就寝前にリラックスし、無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入ると入眠しやすくなります。
- 規則正しい生活習慣により、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質が高まります。



嗜好品は要注意

- カフェインの摂取量は1日400mg(コーヒーを700cc程度)を超えると、夜眠りにくくなる可能性があります。
- カフェインの夕方以降の摂取は、夜間の睡眠に影響しやすいです。
- 晩酌での深酒や、眠るためにお酒を飲むこと(寝酒)は、睡眠の質を悪化させる可能性があります。
- 喫煙(紙巻きたばこ、加熱式たばこ等のニコチンを含むもの)は、睡眠の質を悪化させる可能性があります。



就業形態(交替制勤務)と睡眠の課題について

- 交替制勤務では、睡眠の不調などの健康リスクに注意が必要です。
- 不眠や睡眠休養感の低下、業務中の眠気が続き、日常生活に支障を来している場合は速やかに医療機関を受診しましょう。

生活習慣や睡眠環境、嗜好品のとり方を見直しても症状が続く場合には、睡眠障害の可能性があるため、早めに医療機関を受診しましょう。



「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」(令和6年2月厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html



スマートライフプロジェクト/睡眠に係る特設 web コンテンツ

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/



セルフチェックにはこんなやり方もあります

★こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

○ 5分でできる職場のストレスセルフチェック

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

4つのSTEPから簡単な質問
あなたの職場におけるストレスレベルを測定します
質問は全部で57問です（所要時間は5分間）
はじめに性別を選んでください。

○ e-ラーニング「15分でわかるセルフケア」と併せて「クイズ・セルフケア」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

一人一人の働く方が、「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、そのために必要な知識、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ことがセルフケアの基本となります。
最初のステップとしてストレスへの気づきと対処および自発的な健康相談といった基礎知識から学んでいきましょう。

○ e-ラーニング「15分でわかるはじめての交流分析」

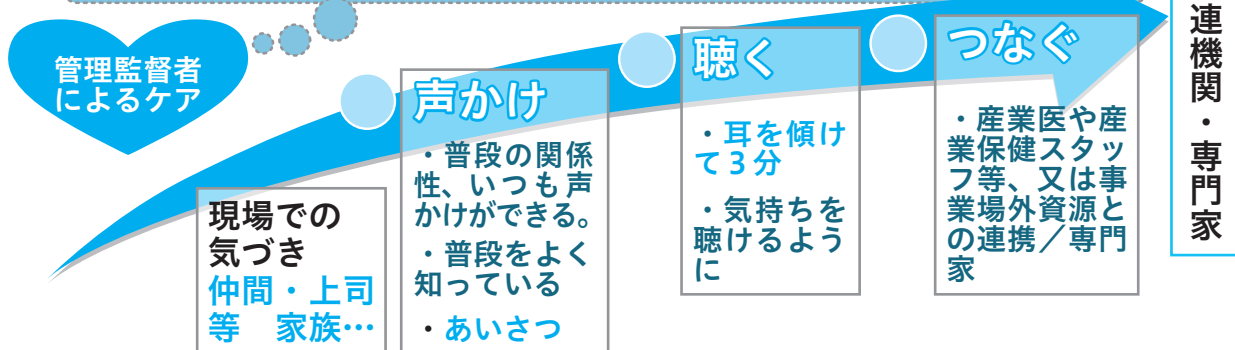
https://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/

職場などにおいては、自分と他人との交流パターン（人間関係）に着目することで、人間関係の改善や自律的な生き方・自己実現に役立ちます。他者との関わり（ストローク）を中心に学んでいきましょう。

職場におけるコミュニケーションを大事に！

どこで、誰が気づく？どこにつなぐ？

- ・どこで気づく？ ～職場 家庭 社会のどこかで…
- ・誰が気づく？ ～同僚 上司 家族 産業保健スタッフ等…
- ・誰が、どこに、誰へ、つなぎますか？



あいさつをはじめに、「声かけ・きく・つなぐ」を意識していきましょう。
現場での気づきを大事に、仲間への思いやり・支えあう職場風土をつくりましょう。
職場環境づくりもまた、セルフケアの安定につながります。
言葉を通してのコミュニケーションをとりましょう。
職場の中で、「ありがとう」「助かったよ」「嬉しいね」などと、お互いポジティブな言葉を伝え合いましょう。

相談機関

<いのちの電話>

ナビダイヤル

午前 10 時から午後 10 時まで。ナビダイヤル受付センターに順次おつながります。

なやみ ころろ

0570-783-556

フリーダイヤル

いのちの電話では、フリーダイヤル(無料)の電話相談を受け付けています。

なやみ ころろ

毎日 16 時から 21 時まで

0120-783-556

毎月 10 日午前 8 時から翌日午前 8 時まで

※ IP 電話でのご利用は毎月 10 日～翌 11 日のみになります。03-6634-7830 (有料) におかけください。

2024 年 7 月現在

| 都道府県 | 名称 | 電話番号 | 受付時間 | 都道府県 | 名称 | 電話番号 | 受付時間 | | | |
|------|-------------|------------------------------|---|------|-----------|--------------------------------------|---|--------------|--------------|--|
| 北海道 | 旭川のいのちの電話 | 0166-23-4343 | 月～水 9:00～15:30 木・金・土日・祝日 24時間 | 岐阜県 | 岐阜いのちの電話 | 058-277-4343 | 毎日 19:00～22:00 第1・3土 8:00～19:00 | | | |
| | 北海道いのちの電話 | 011-231-4343 | 24時間 | 愛知県 | 名古屋いのちの電話 | 052-931-4343 | 24時間 | | | |
| 青森県 | あおもりのいのちの電話 | 0172-33-7830 | 12:00～21:00 | 三重県 | 三重いのちの電話 | 059-221-2525 | 18:00～23:00 | | | |
| 秋田県 | 秋田いのちの電話 | 018-865-4343 | 12:00～20:30 | 滋賀県 | 滋賀いのちの電話 | 077-553-7387 | 金～月 10:00～20:30 | | | |
| 岩手県 | 盛岡いのちの電話 | 019-654-7575 | 月～土 12:00～21:00 | 京都府 | 京都いのちの電話 | 075-864-4343 | 24時間 | | | |
| | | | 日 12:00～18:00 | | | | | | | |
| 宮城県 | 仙台いのちの電話 | 022-718-4343 | 24時間 | 奈良県 | 奈良いのちの電話 | 0742-35-1000 | 24時間 | | | |
| 山形県 | 山形いのちの電話 | 023-645-4343 | 13:00～22:00 | 大阪府 | 関西いのちの電話 | 06-6772-1121 | 24時間 | | | |
| 福島県 | 福島いのちの電話 | 024-536-4343 | 10:00～22:00 | 兵庫県 | 神戸いのちの電話 | 078-371-4343 | 平日 8:30～20:30 日曜・祝日 8:30～16:00 | | | |
| | | | 第3土曜日 24時間 | | | | 土曜・第2・3・4金曜 8:30～翌日 8:30 | | | |
| 新潟県 | 新潟いのちの電話 | 025-288-4343 | 24時間 | | | | 土曜・第2・3・4金曜が祝日の時 8:30～16:00 20:30～翌日 8:30 | | | |
| 長野県 | 長野いのちの電話 | 026-223-4343 | 11:00～22:00 | | | | はりまいのちの電話 | 079-222-4343 | 10:00～1:00 | |
| | 松本いのちの電話 | 0263-88-8776 | 11:00～22:00 | | | | 和歌山県 | 和歌山いのちの電話 | 073-424-5000 | 10:00～22:00 |
| 群馬県 | 群馬いのちの電話 | 027-212-0783 | 9:00～24:00 | | | | 鳥取県 | 鳥取いのちの電話 | 0857-21-4343 | 12:00～21:00 |
| | | | 第2・4金曜日 24時間 | | | | 島根県 | 島根いのちの電話 | 0852-26-7575 | 月～金 9:00～22:00 土～日 9:00～22:00(連続受付) |
| 栃木県 | 栃木いのちの電話 | 028-643-7830 | 24時間 | | | | 岡山県 | 岡山いのちの電話 | 086-245-4343 | 24時間 |
| | 足利いのちの電話 | 0284-44-0783 | 15:00～21:00 | | | | 広島県 | 広島いのちの電話 | 082-221-4343 | 24時間 |
| 茨城県 | 茨城いのちの電話 | 029-855-1000 | 24時間 | | | | 山口県 | 山口いのちの電話 | 0836-22-4343 | 16:30～22:30 |
| | 茨城いのちの電話・水戸 | 029-350-1000 | 24時間 | 香川県 | 香川いのちの電話 | 087-833-7830 | 24時間 FAX: 087-861-4343 | | | |
| 埼玉県 | 埼玉いのちの電話 | 048-645-4343 | 24時間 | 愛媛県 | 愛媛いのちの電話 | 089-958-1111 | 12:00～24:00 | | | |
| 千葉県 | 東京いのちの電話 | 03-3264-4343 | 24時間(年中無休) | 高知県 | 高知いのちの電話 | 088-824-6300 | 9:00～21:00 年末年始 10:00～18:00 | | | |
| | 東京多摩いのちの電話 | 042-327-4343 | 10:00～21:00 毎月第3金・土 24時間 | 福岡県 | 北九州いのちの電話 | 093-653-4343 | 24時間 | | | |
| | 東京英語いのちの電話 | 03-5774-0992 | 火～木 9:00～23:00 金曜日 9:00～23:00 土曜 9:00～月曜 23:00 まで 24時間利用可 Phone & Chat-English only | 福岡県 | 福岡いのちの電話 | 092-741-4343 | 24時間 | | | |
| 神奈川県 | 川崎いのちの電話 | 044-733-4343 | 24時間 | 佐賀県 | 佐賀いのちの電話 | 0952-34-4343 | 24時間 | | | |
| | 横浜いのちの電話 | 045-335-4343 (日本語) | 日本語: 24時間 | 長崎県 | 長崎いのちの電話 | 095-842-4343 | 9:00～22:00 第1・3土 24時間 | | | |
| | | 0120-66-2477 (スペイン語) | Spanish・Portuguese: 水 10:00～21:00 金 19:00～21:00 土 12:00～21:00 | 熊本県 | 熊本いのちの電話 | 096-353-4343 | 24時間 | | | |
| | | 0120-66-2488 (ポルトガル語) | Portuguese: 毎週金 19:30～21:30 | 大分県 | 大分いのちの電話 | 097-536-4343 | 24時間 | | | |
| 山梨県 | 山梨いのちの電話 | 055-221-4343 | 火～土 16:00～22:00 | 宮崎県 | 宮崎いのちの電話 | 0570-783-556 ※受信可能地域 宮崎・熊本・鹿児島・大分 | 火・木・土・日 18:00～翌日4:00 月・水・金 21:00～翌4:00 | | | |
| 静岡県 | 静岡いのちの電話 | 054-272-4343 | 12:00～21:00 | 鹿児島県 | 鹿児島いのちの電話 | 099-250-7000 | 24時間 | | | |
| | 浜松いのちの電話 | 053-473-6222 (日本語) | 日～火・祝 10:00～22:00 水～土 10:00～24:00 第2・4土 24時間 | 沖縄県 | 沖縄いのちの電話 | 098-888-4343 | 10:00～23:00 | | | |
| | | 0120-66-2488 (Portuguese) | Portuguese: 毎週金 19:30～21:30 | | | | | | | |

< 精神保健福祉センター >

| | センター名 | 電話番号 | | センター名 | 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 (札幌市精神保健福祉センター) | 011-622-5190 | | 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 | 072-245-9192 |
| | 子ども・女性・障害者相談センター | 018-831-3946 | | 兵庫県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 | | 神戸市精神保健福祉センター | 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 | 0744-47-2251 |
| 関東・甲信越 | 茨城県精神保健福祉センター | 029-243-2870 | | 和歌山県精神保健福祉センター | 073-435-5194 |
| | 栃木県精神保健福祉センター | 028-673-8785 | 中国・四国 | 鳥取県立精神保健福祉センター | 0857-21-3031 |
| | 群馬県こころの健康センター | 027-263-1166 | | 島根県立心と体の相談センター | 0852-32-5905 |
| | 埼玉県立精神保健福祉センター | 048-723-3333 | | 岡山県精神保健福祉センター | 086-201-0850 |
| | さいたま市こころの健康センター | 048-762-8548 | | 岡山市こころの健康センター | 086-803-1273 |
| | 千葉県精神保健福祉センター | 043-307-3781 | | 広島県立総合精神保健福祉センター | 082-884-1051 |
| | 千葉市こころの健康センター | 043-204-1582 | | 広島市精神保健福祉センター | 082-245-7731 |
| | 東京都立中部総合精神保健福祉センター | 03-3302-7575 | | 山口県精神保健福祉センター | 083-902-2672 |
| | 東京都立多摩総合精神保健福祉センター | 042-376-1111 | | 徳島県精神保健福祉センター | 088-602-8911 |
| | 東京都立精神保健福祉センター | 03-3844-2210 | | 香川県精神保健福祉センター | 087-804-5565 |
| | 神奈川県精神保健福祉センター | 045-821-8822 | | 愛媛県心と体の健康センター | 089-911-3880 |
| | 横浜市こころの健康相談センター | 045-671-4408 | 高知県立精神保健福祉センター | 088-821-4966 | |
| | 川崎市総合 リハビリテーション推進センター | 044-201-3242 | 九州・沖縄 | 福岡県精神保健福祉センター | 092-582-7510 |
| | 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 | | 福岡市精神保健福祉センター | 092-737-8825 |
| | 新潟市こころの健康センター | 025-232-5551 | | 佐賀県精神保健福祉センター | 0952-73-5060 |
| | 山梨県立精神保健福祉センター | 055-254-8644 | | 長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター | 095-846-5115 |
| | 長野県精神保健福祉センター | 026-266-0280 | | 熊本県精神保健福祉センター | 096-386-1255 |
| | 中部・北陸 | 岐阜県精神保健福祉センター | | 058-231-9724 | 熊本市こころの健康センター |
| 静岡県精神保健福祉センター | | 054-286-9245 | | 大分県こころとからだの相談支援センター | 097-541-5276 |
| 静岡市こころの健康センター | | 054-262-3011 | | 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 |
| 愛知県精神保健福祉センター | | 052-962-5377 | 沖縄県立総合精神保健福祉センター | 098-888-1443 | |
| 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 | | | |
| 福井県総合福祉相談所 | | 0776-26-4400 | | | |

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 |
|-----|----|
|-----|----|

◎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 |
|-----|----|
|-----|----|

◎働く人の「こころの耳電話相談」

電話 **0120-565-455** 月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00
(祝日、年末年始はのぞく)

コラム

長時間労働者への医師による面接指導制度について

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か月当たり80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出により行うこととしています。また、事業者は時間外・休日時間が1月当たり80時間を超えた当該労働者に、超えた時間に関する情報を通知することが義務付けられました。

また、新たな技術、商品又は役務の研究開発業務に従事する労働者については、1月当たり100時間超の時間外・休日労働を行った場合、本人の申出なく医師による面接指導を実施することも事業者には義務付けられました。(罰則付き)

長時間労働者、高ストレス者の面接指導は、過労やストレスを背景とする労働者の脳・心臓疾患やメンタルヘルス不調の未然防止を目的とするものであり、産業医等の医師は面接指導の場において対象労働者に指導を行うのみならず、事業者が就業上の措置を適切に講じることができるよう、医学的な見地から意見を述べるが大変重要となります。大いに活用しセルフケアとともに健康の保持増進に役立てましょう。

産業保健総合支援センター案内（全国 47 都道府県にあります。）

| 都道府県 | 電話番号 | 都道府県 | 電話番号 |
|------|--------------|------|--------------|
| 北海道 | 011-242-7701 | 滋賀 | 077-510-0770 |
| 青森 | 017-731-3661 | 京都 | 075-212-2600 |
| 岩手 | 019-621-5366 | 大阪 | 06-6944-1191 |
| 宮城 | 022-267-4229 | 兵庫 | 078-230-0283 |
| 秋田 | 018-884-7771 | 奈良 | 0742-25-3100 |
| 山形 | 023-624-5188 | 和歌山 | 073-421-8990 |
| 福島 | 024-526-0526 | 鳥取 | 0857-25-3431 |
| 茨城 | 029-300-1221 | 島根 | 0852-59-5801 |
| 栃木 | 028-643-0685 | 岡山 | 086-212-1222 |
| 群馬 | 027-233-0026 | 広島 | 082-224-1361 |
| 埼玉 | 048-829-2661 | 山口 | 083-933-0105 |
| 千葉 | 043-202-3639 | 徳島 | 088-656-0330 |
| 東京 | 03-5211-4480 | 香川 | 087-813-1316 |
| 神奈川 | 045-410-1160 | 愛媛 | 089-915-1911 |
| 新潟 | 025-227-4411 | 高知 | 088-826-6155 |
| 富山 | 076-444-6866 | 福岡 | 092-414-5264 |
| 石川 | 076-265-3888 | 佐賀 | 0952-41-1888 |
| 福井 | 0776-27-6395 | 長崎 | 095-865-7797 |
| 山梨 | 055-220-7020 | 熊本 | 096-353-5480 |
| 長野 | 026-225-8533 | 大分 | 097-573-8070 |
| 岐阜 | 058-263-2311 | 宮崎 | 0985-62-2511 |
| 静岡 | 054-205-0111 | 鹿児島 | 099-252-8002 |
| 愛知 | 052-950-5375 | 沖縄 | 098-859-6175 |
| 三重 | 059-213-0711 | | |

独立行政法人労働者健康安全機構 勤労者医療・産業保健部 産業保健課

〒 211-0021 神奈川県川崎市中原区木月住吉町 1 番地 1 号

T E L 044-431-8660 F A X 044-411-5531

ホームページ <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/649/Default.aspx>

監修協力 石川産業保健総合支援センター所長 小山善子