



派遣労働者のための

こころの健康
気づきのヒント集

厚生労働省 中央労働災害防止協会

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
困ったときは、「社会」の手を借りよう	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

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 あ	ち 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 か つ た ん ど	あ と き ど き	あ し ば た し ば	い つ も あ ん 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. 仕事手がつかない	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.	1	2	3	4
2.	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



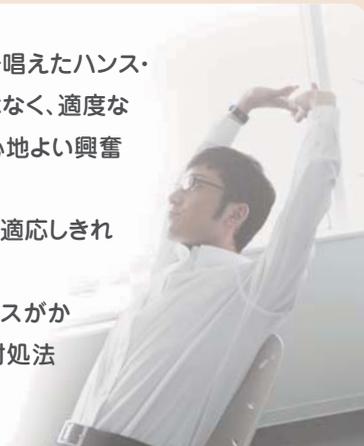
Web

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

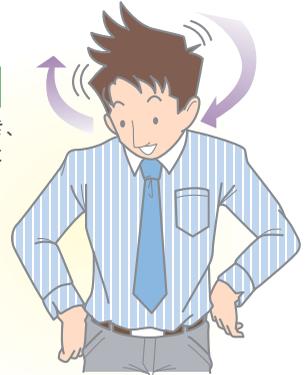
親指以外の四指で頭をつかみ、
親指で首すじを押すように
マッサージする



簡単な体操

首まわし

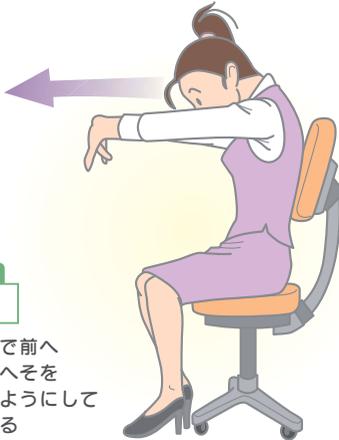
首・肩の力を抜き、
首をゆっくりと
まわす



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

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



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



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ス法、 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、翌日の朝がつかなくなる

6 午後の眠気をやりすごす

- ◎ 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



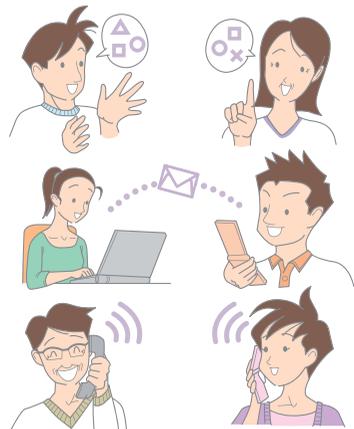
7 睡眠障害は専門家に相談

- ◎ 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 交流する時間をもちましょう

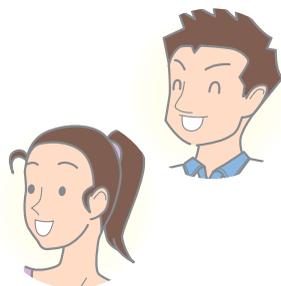
心の内にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこだわっていた悩みを言葉にすることにより開放されるためと考えられています。

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ど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は注意が必要です。他のストレス解消法をお勧めします。



困ったときは、「社会」の手を借りよう

相談機関一覧

働くことにまつわるストレスや不安、人間関係、自分の生き方などで悩んでいませんか？そんなときは、ひとりで抱え込まないで、相談機関（専門家）にアドバイスを仰ぎましょう。

- 「職場の人間関係がうまくいかない」「仕事が終わらずに悩んでいる」など、仕事のストレス、職場の悩みを相談したい。
 - 労災病院「勤労者心の電話相談」
 - 都道府県労働相談情報センター
 - 女性と仕事の未来館
- 徐々に生活リズムを整え、復職の準備を始めたい。
 - 精神保健福祉センター
- 不安な気持ちを誰かに聞いてほしい。
 - いのちの電話
- 労働条件・雇用・退職・解雇・均等待遇について相談したい。
 - 労働基準監督署
 - ハローワーク
 - 都道府県労働局雇用均等室
 - 都道府県労働相談情報センター
 - 日本司法支援センター（法テラス）
- 職場のハラスメントで悩んでいる。
 - 都道府県労働局雇用均等室
 - 財団法人21世紀職業財団
 - 女性と仕事の未来館

労災病院「勤労者心の電話相談」（平成22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。（施設により曜日異なります。）なお、横浜における電子メール(mental-tel@yokohamah.roufuku.go.jp)の相談は24時間受付です。

施設名	電話番号	施設名	電話番号	施設名	電話番号
釧路労災病院 ★1	0154-21-5797	浜松労災病院 ★3	053-466-7867	岡山労災病院	086-265-2556
東北労災病院	022-275-5556	中部労災病院	052-659-6556	中国労災病院	0823-72-1252
福島労災病院	0246-45-1756	大阪労災病院	072-251-9556	山口労災病院	0836-84-8556
東京労災病院	03-3742-7556	関西労災病院	06-6414-6556	香川労災病院	0877-24-6556
関東労災病院	044-434-7556	神戸労災病院	078-231-5660	九州労災病院 ★4	093-475-9626
横浜労災病院 ★2	045-470-6185	山陰労災病院	0859-35-3080	長崎労災病院	0956-49-7999
富山労災病院	0765-22-1009				

- ★1 釧路労災病院 火曜日～金曜日（祝日休み）
- ★2 横浜労災病院 年中無休
- ★3 浜松労災病院 月・水・金曜日（祝日休み）
- ★4 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

精神保健福祉センター（平成22年7月現在）

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けています。

	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
	札幌こころのセンター	011-622-0556
東北	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3951
	岩手県精神保健福祉センター	019-629-9617
	宮城県精神保健福祉センター	0229-23-0021
	仙台市精神保健福祉総合センター	022-265-2191
	秋田県精神保健福祉センター	018-831-3946
	山形県精神保健福祉センター	023-624-1217
	福島県精神保健福祉センター	024-535-3556
関東・甲信越	茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870
	栃木県精神保健福祉センター	028-673-8785
	群馬県こころの健康センター	027-263-1166
	埼玉県立精神保健福祉センター	048-723-1111
	さいたま市こころの健康センター	048-851-5665
	千葉県精神保健福祉センター	043-263-3891
	千葉市こころの健康センター	043-204-1582
	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7575
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-376-1111
	東京都立精神保健福祉センター	03-3842-0948
	神奈川県精神保健福祉センター	045-821-8822
	川崎市精神保健福祉センター	044-200-3195
	横浜市こころの健康相談センター	045-476-5505
	相模原市精神保健福祉センター	042-769-9818
	新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113
新潟市こころの健康センター	025-232-5560	
山梨県立精神保健福祉センター	055-254-8644	
中部・北陸	長野県精神保健福祉センター	026-227-1810
	岐阜県精神保健福祉センター	058-273-1111
	静岡県精神保健福祉センター	054-286-9245
	浜松市精神保健福祉センター	053-457-2709
	静岡市こころの健康センター	054-285-0434
	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

	機関名	電話番号
近畿	滋賀県立精神保健福祉センター	077-567-5010
	京都府精神保健福祉総合センター	075-641-1810
	京都市こころの健康増進センター	075-314-0355
	大阪府こころの健康総合センター	06-6691-2811
	大阪市こころの健康センター	06-6922-8520
	堺市こころの健康センター	072-258-6646
	兵庫県立精神保健福祉センター	078-252-4980
	神戸市こころの健康センター	078-672-6500
中国・四国	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
	鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
	島根県立心と体の相談センター	0852-32-5905
	岡山県精神保健福祉センター	086-272-8835
	岡山市こころの健康センター	086-803-1273
	広島県立総合精神保健福祉センター	082-884-1051
	広島市精神保健福祉センター	082-245-7731
	山口県精神保健福祉センター	0835-27-3480
	徳島県精神保健福祉センター	088-625-0610
九州・沖縄	香川県精神保健福祉センター	087-804-5566
	愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880
	高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966
	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500
	福岡市精神保健福祉センター	092-737-8825
	北九州市立精神保健福祉センター	093-522-8729
	佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060
	長崎県こども・女性・障害者支援センター	095-844-5132
	熊本県精神保健福祉センター	096-359-6401
	大分県精神保健福祉センター	097-541-6290
	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663
九州・沖縄	鹿児島県精神保健福祉センター	099-255-0617
	沖縄県立総合精神保健福祉センター	098-888-1443



いのちの電話 (平成22年7月現在)

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。

(東京いのちの電話HPより)

	施設名	電話番号	
北海道	旭川いのちの電話	0166-23-4343	
	北海道いのちの電話	011-231-4343	
東北	あおもりのちの電話	0172-33-7830	
	秋田いのちの電話	018-865-4343	
	盛岡いのちの電話	019-654-7575	
	仙台いのちの電話	022-718-4343	
	山形いのちの電話	023-645-4343	
	福島いのちの電話	024-536-4343	
	新潟いのちの電話	025-288-4343	
関東・甲信越	長野いのちの電話	026-223-4343	
	長野いのちの電話・松本	0263-29-1414	
	山梨いのちの電話	055-221-4343	
	栃木いのちの電話	028-643-7830	
	足利いのちの電話	0284-44-0783	
	群馬いのちの電話	027-221-0783	
	茨城いのちの電話	029-855-1000	
	茨城いのちの電話・水戸	029-255-1000	
	千葉いのちの電話	043-227-3900	
	埼玉いのちの電話	048-645-4343	
	東京いのちの電話	03-3264-4343	
	東京多摩いのちの電話	042-327-4343	
	東京英語いのちの電話	03-5774-0992	
	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		058-297-1122	
名古屋いのちの電話		052-931-4343	
三重いのちの電話協会		059-221-2525	

	施設名	電話番号	
関西	滋賀いのちの電話	077-553-7387	
	京都いのちの電話	075-864-4343	
	奈良いのちの電話協会	0742-35-1000	
	和歌山いのちの電話協会	073-424-5000	
	関西いのちの電話	06-6309-1121	
	神戸いのちの電話	078-371-4343	
	はりまいのちの電話	079-222-4343	
中国・四国	岡山いのちの電話協会	086-245-4343	
	広島いのちの電話	082-221-4343	
	島根いのちの電話	0852-26-7575	
	鳥取いのちの電話	0857-21-4343	
	香川いのちの電話協会	087-833-7830	
	徳島いのちの電話	088-623-0444	
	愛媛いのちの電話	089-958-1111	
	高知いのちの電話協会	088-824-6300	
	九州・沖縄	北九州いのちの電話	093-671-4343
		福岡いのちの電話	092-741-4343
熊本いのちの電話		096-353-4343	
佐賀いのちの電話		0952-34-4343	
長崎いのちの電話		095-842-4343	
大分いのちの電話		097-536-4343	
鹿児島いのちの電話協会		099-250-7000	
沖縄いのちの電話	098-888-4343		



関係機関のWebサイト一覧

Web

施設名	ホームページ
労働基準監督署	http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/location.html
ハローワーク	http://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.html
都道府県労働局雇用均等室	http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/roudoukyoku/index.html
メンタルヘルス対策支援センター	http://www.rofuku.go.jp/sanpo/eap/index.html
財団法人21世紀職業財団	http://www.jiwe.or.jp/
都道府県労働相談情報センター (各都道府県で名称が異なります。)	http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/soudan-c/center/ (東京労働相談情報センター)
女性と仕事の未来館	http://www.miraikan.go.jp/ 女性のための相談室(こころの相談):電話 03-5444-4155
日本司法支援センター(法テラス)	http://www.houterasu.or.jp/
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」	http://kokoro.mhlw.go.jp/

社会保障制度の活用一覧

Web

施設名	問合せ先
・労災保険の手続き方法	労働基準監督署
・雇用保険の手続き方法	ハローワーク http://www.hellowork.go.jp/
・精神障害者保健福祉手帳の取得手続き方法、 自立支援医療(精神通院医療)制度について	都道府県庁 精神保健主管課 http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/index.html (東京都福祉保健局)
・生活保護の手続き方法	都道府県各市町村役所及び福祉事務所
・障害厚生年金の手続き方法	日本年金機構 http://www.nenkin.go.jp/index.html
・傷病手当金の手続き方法 ・高額療養費の手続き方法 ・健康保険の任意継続の手続き方法	全国健康保険協会 http://www.kyoukaikenpo.or.jp/

連絡先一覧

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。派遣元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。





事業場が進める心の健康づくりの活動を支援します

サービスセンター名	TEL	サービスセンター名	TEL
北海道安全衛生サービスセンター	011-512-2031	大阪労働衛生総合センター	06-6448-3840
東北安全衛生サービスセンター	022-261-2821	中国四国安全衛生サービスセンター	082-238-4707
関東安全衛生サービスセンター	03-5484-6701	九州安全衛生サービスセンター	092-437-1664
中部安全衛生サービスセンター	052-682-1731	都道府県支部[労働基準協会(連合会)等]	

JISHA 中災防

中央労働災害防止協会 健康確保推進部 メンタルヘルス推進センター
ホームページ：<http://www.jisha.or.jp/health/index.html> TEL: 03-3452-3473

中災防 メンタルヘルスケア

検索 