こころの健康
気づきのヒント集

厚生労働省

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)に示されているように、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。

もくじ

ストレスに気づこう …… 3

CHECK こんなことは、ありませんか？

CHECK ストレスに対する反応

職業性ストレス簡易調査票 …… 4

CHECK あなたのストレスの程度をチェックしてみましょう

ストレスとうまくつきあう …… 6

CHECK ストレスと上手につきあうポイント

職場で一日気持ちよく過ごす …… 11

仲間にプラスの働きかけ

相談機関一覧 …… 12

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、日常の行動面に下記の様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。

		そうだ	まあそうだ	ややちがう	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。

		ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
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.	落着かない	1	2	3	4
13.	ゆううつだ	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	やや不満足	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

職業性ストレス簡易評価ページ

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」（http://www.jisha.or.jp/web_ch/index.html）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

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が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 リラクセーション法を身につける

自分に合ったリラクセ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。リラクセーション法には、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

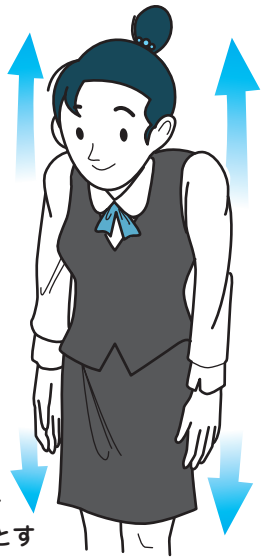
筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。長時間同じ姿勢でいるとき（立位・座位）も筋肉は緊張しています。また仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。

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
③10～30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



ストレッチング
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

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
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
腰

背中を伸ばしたまま、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

Point 規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分とる

生活習慣の乱れはストレスを強めます。緊張の続く時は努めて規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分にとるようにしましょう。

― 働く世代の快眠10ヵ条 ―

1 充分かつ快適な睡眠で、仕事のやる気と効率がアップ

◎充分かつ快適な睡眠で疲労回復・ストレス解消をはかり、やる気にあふれた毎日を
◎充分かつ快適な睡眠が得られないと、高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇する
◎充分かつ快適な睡眠が得られないと、うつ病など心の病のリスクが上昇する
◎充分かつ快適な睡眠は、仕事の能率をアップし、交通事故や労働災害のリスクを低下させる

2 睡眠時間は人それぞれ。日中の充足感が快適な睡眠のバロメーター

◎人それぞれに適した睡眠時間があり、8時間睡眠にはこだわらない
◎眠気がなく、気力の充実した状態で仕事をこなせる時の睡眠時間が、あなたの理想的な睡眠時間
◎年齢を重ねると、必要な睡眠の時間は短く、眠りは浅くなるのが一般的

3 朝 ── 目覚めとともに体内時計がスタート。快眠の秘訣は起床時間にあり

◎毎朝決まった時刻に目覚め、起床後しっかり日光を浴びることが快適な睡眠につながる
◎朝、活動を始めた体は、14～16時間後に眠りの準備を始める
◎規則正しい朝食習慣は起床前から消化器の働きを活発にし、朝の目覚めを助ける
◎休日の朝に平日より2時間以上長く床で過ごすと、夜の寝付きが悪くなり、憂うつな気分で月曜の朝を迎えることになりかねない

4 昼 ── わずかな昼寝が午後の仕事効率を高める

◎昼休み、15分程度のわずかな昼寝が午後の眠気を減らし、仕事の効率を上げる
◎休日に昼寝をするなら、午後3時までに起きる事。それ以後の昼寝は夜の睡眠の妨げに

5 夜 ── 快適な眠りは自らの工夫で創り出す

◎就寝4時間前からのコーヒー、紅茶、緑茶などによるカフェイン摂取、また1時間前からの喫煙は寝付きを悪くし、眠りの質を低下させる
◎睡眠薬がわりの寝酒は厳禁。眠りの質を低下させ、飲酒量の増加にもつながる
◎翌朝早起きが必要なとき、眠ろうと意気込んで早々と床に入るのはかえって逆効果（普段の就寝時刻の2～4時間前は、もっとも寝付きの悪い時間帯）
◎夕方から夜の適度な運動習慣は寝付きを助け、熟睡をもたらす

6 寝る前に ── 自分なりのリラックス法を見つける

◎就寝前1～2時間のリラックスが快眠の手助けに
◎ぬるめの入浴、軽い読書や音楽、香り、ゆったりしたストレッチなど、自分にあったリラックス法を
◎自然に眠くなってから寝室に向かう

7 寝室 ── 眠りやすい寝室環境も大切

◎寝室は事情が許す限り、睡眠以外には使わない
◎照明器具やカーテン、窓などの工夫で、静かさと暗さの実現を
◎温度と湿度の調節にも配慮して

8 眠れないときの対処 ── 眠りは追いかけると逃げてゆく

◎人は意志の力で眠りに付くことはできない
◎床に入って30分くらいたっても寝付けないときは、いったん床をはなれ、リラックスした気分で眠気が来るのを待つ
◎眠りが浅いときは、むしろ遅寝・早起きを試みる。床にいる時間を短くすることで、熟睡感が増すことも

9 それでも眠れないあなたに ── 早めに医師に相談を

◎睡眠の障害は『体や心の病気』のサインのこともある
◎激しいいびき、睡眠時無呼吸、足のむずむず感が眠りを妨げていることもある
◎寝付けない日が続く、熟睡感がない、朝起きられない、充分眠っても日中の眠気が強いときなど、まずは医師に相談を
◎医師の指導のもとで使用すれば、現在使われている睡眠薬は安全性が高く、快適な睡眠が確保できる

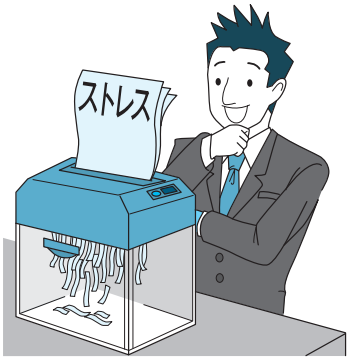
10 交代勤務の工夫 ── 上手な休息と、睡眠時間の確保が大切

◎夜勤中は職場の照明を明るめにすると、眠気が減り、仕事の効率が上がる
◎夜勤明けの帰宅時、サングラスなどで強い日光を避けると、帰宅後の入眠が容易になる
◎夜勤明けの睡眠は、家族の協力を得て、明るさや音に配慮した寝室環境の確保を
◎勤務シフトの工夫で、睡眠時間の確保が容易になることもある

出典：働く世代の快眠指針作成委員会

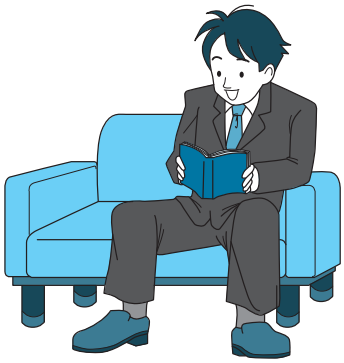
Point 緊張を細切れにする

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

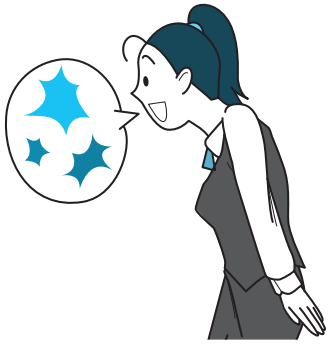
趣味を持つこと自体、ストレス解消につながります。一人でやること、また仲間とやることなどいろいろな趣味を持つことにより自分の人生に楽しみをプラスして、日々の生活を精神的に豊かにすることにもつながるでしょう。

Point ストレス解消をタバコやお酒に頼らない

過度に続けるとエスカレートして依存してしまう可能性があるので注意が必要です。また、眠るためにアルコールを飲むことは避けましょう。睡眠の質を低下させます。

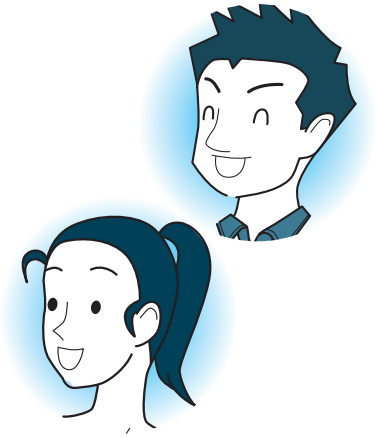
Point 内にためずに言葉に出してみる

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。



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。

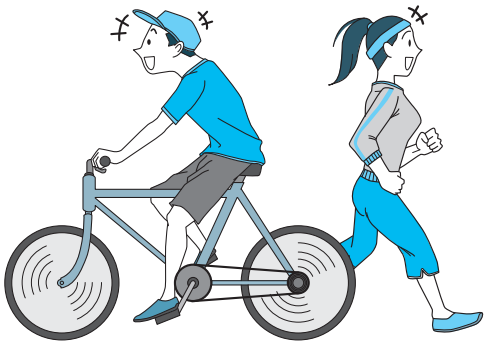


Point 自然を親しむ機会を多く持つ

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。

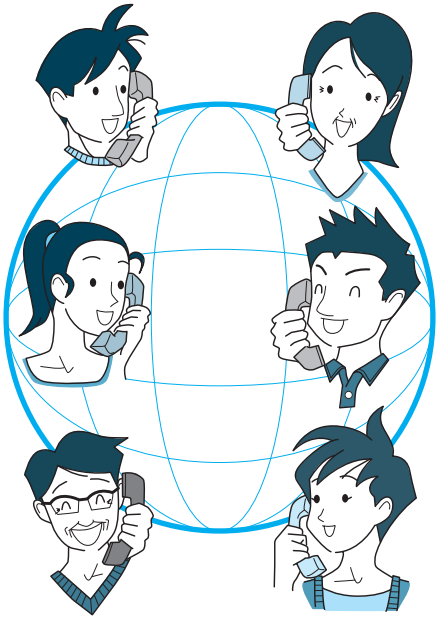
Point 適度に運動をする

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ると思いますが、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い環境で行いましょう。



Point 親しい人たちの支援ネットワークをつくる

ストレスが多ければ多いほど本人を取り巻く重要な人たち（家族、友人、同僚、上司など）からの支援が必要になります。それらの人から「大丈夫、きっとうまく行く」、「あなたの悩みは良くわかる」という言葉をかけてもらうだけで、ずいぶん楽になるものです。これらの役割は持ちつもたれつで、聴き手にまわったり、支援をうけたりしましょう。



職場で一日気持ちよく過ごす

仲間にプラスの働きかけ

職場は毎日長い時間を過ごす場所ですから、気持ちよく働きたいものです。普段から仲間とのコミュニケーションを図り、ストレスを蓄積させないように心がけましょう。

その際に心がけたいのが、“プラスの働きかけ”。たとえば、あいさつする、ほめる、うなずく、などといった相手の存在を認める態度を積極的にとることです。小さな気遣いの積み重ねが、毎日を快適にしてくれます。

出社したら

あいさつは自分から元気よく

出勤したときや席を離れるときなど、まわりの人に一言、声をかけていますか

会議では

信頼関係は話を聴くことから

会議や打ち合わせなど、会話中に、相手の話をさえぎって話してしまうことはありませんか

困ったときは

率直な自分を出してみよう

困ったとき、自分の中に感情をため込んでいませんか

仕事を頼むときは

名前を呼ぶことは相手を認めること

話しかけるとき、仕事を頼むとき、ぞんざいな対応をしていませんか

手伝ってもらったとき

笑顔でほめよう、感謝しよう

手伝ってもらったり、助けてもらったとき、感謝の気持ちを表していますか

出典:「すぐに実践シリーズ ストレスと上手につきあう」中央労働災害防止協会

相談機関一覧

労災病院「勤労者心の電話相談」（平成20年9月現在）

全国に20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32ヶ所の労災病院に併設されており、このうち21ヶ所において、勤労者の心の電話相談（20ヶ所）、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 ★1	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 ★2	045-470-6185
富山労災病院	0765-22-1009
浜松労災病院 ★3	053-466-7867
中部労災病院	052-659-6556
旭労災病院	0561-55-3556

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 ★4	093-475-9626
長崎労災病院	0956-49-7999

★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　電子メールでの受付：mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp
★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20年9月現在）

全国に66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
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 はあとぽーと仙台	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
	新潟県精神保健福祉センター	025-280-0111
	新潟市こころの健康センター	025-232-5560
	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
	山梨県立精神保健福祉センター	055-254-8644
	長野県精神保健福祉センター	026-227-1810
中部	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
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
	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
中国・四国	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
	広島県立総合精神保健福祉センター パレアモア広島	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
	香川県精神保健福祉センター	087-831-3151
	愛媛県心と体の健康センター	089-921-3880
	高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966
九州・沖縄	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	097-541-5276
	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663
	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20年9月現在）

全国に52ヶ所

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）

	センター名	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	あおもりいのちの電話	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
関東・甲信越	新潟いのちの電話	025-288-4343
	長野いのちの電話	026-223-4343
	松本いのちの電話	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
	水戸いのちの電話	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
	岐阜いのちの電話	058-297-1122
	浜松いのちの電話	053-473-6222
	名古屋いのちの電話	052-971-4343
	三重いのちの電話	059-221-2525

	センター名	電話番号
関西	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	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	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	087-833-7830
	徳島いのちの電話	088-623-0444
	徳島いのちの電話県西支部	0883-52-4440
	愛媛いのちの電話	089-958-1111
	高知いのちの電話	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	099-250-7000
	沖縄いのちの電話	098-888-4343

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

センター名　　電話

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

労働安全衛生法により、脳・心臓疾患やうつ病等の発症を予防するため、長時間にわたる労働により疲労の蓄積した労働者に対し、事業者は医師による面接指導等を実施しなければなりません。医師による面接指導の対象となる労働者は、時間外・休日労働時間が1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となっています。できる限り100時間を超える労働者全員を対象とするとともに、80時間を超える労働者や、さらには45時間を超える労働者も対象にするよう努めましょう。

事業場が進める心の健康づくりの活動を支援します

JISHA 中災防
Japan Industrial Safety & Health Association

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

○この冊子は厚生労働省からの委託を受けて中央労働災害防止協会において制作したものである。

2008.09.50