

Selfcare

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新のための指針」(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
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	
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 だ	そ う あ だ	ち や が 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 と ん ど か つ た と	あ と き ど き	あ し ば し ば	い つ も あ つ た と
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

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、心身のリラクセスに効果的です。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。

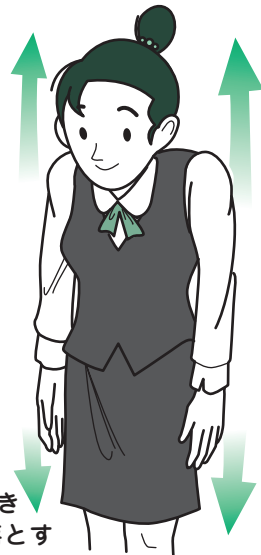
仕事の合間などでストレッチングを行うことによって筋肉の緊張がほぐれ、次の作業を効率的にすすめることができるでしょう。

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 規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分とる

— 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

快眠の秘訣は
起床時間に



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

わずかな昼寝
仕事効率UP



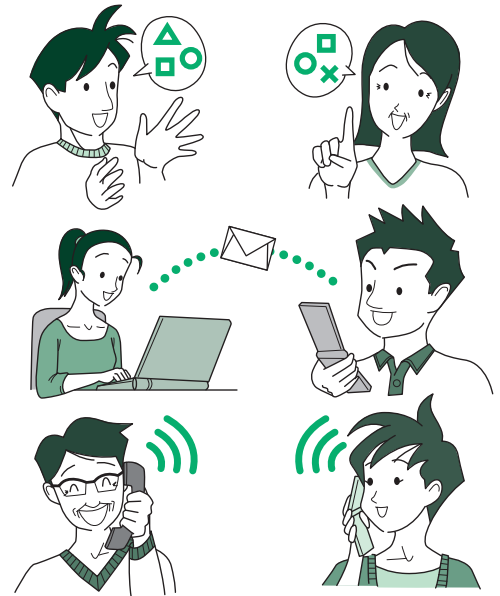
7 睡眠障害は専門家に相談

- ◎ 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

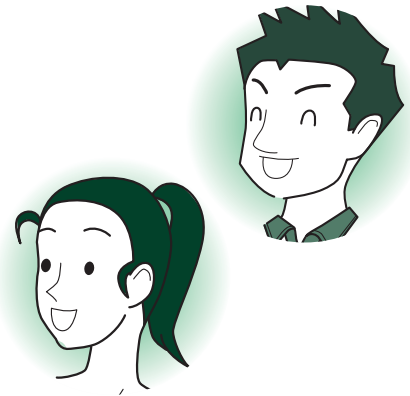
心の内にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこだわっていた悩みを言葉にすることにより開放されるためと考えられています。

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。



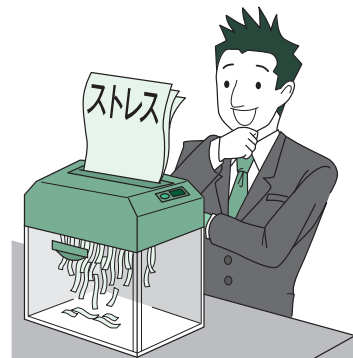
Point 笑いのすすめ

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。



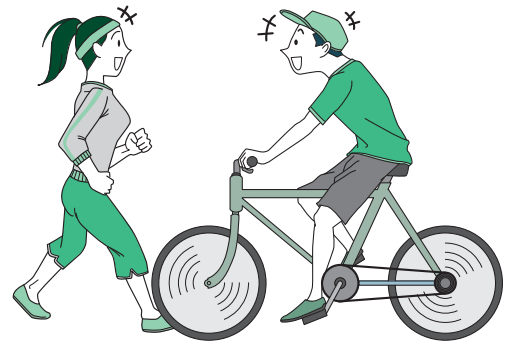
Point 自然を親しむ機会を多く持つ

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い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、という気持ちからタバコ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タバコ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。



相談機関一覧

全国に
19ヶ所

労災病院「勤労者心の電話相談」 (平成21年7月現在)

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 ★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

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

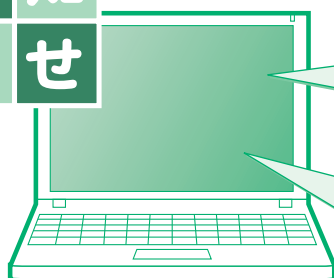
- ★1 釧路労災病院 火曜日～金曜日(祝日休み)
- ★2 横浜労災病院 年中無休 電子メールでの受付:mental-tel@yokohamah.roufuku.go.jp
- ★3 浜松労災病院 月・水・金曜日(祝日休み)
- ★4 九州労災病院 月・水・木・金曜日 午前10時から午後6時まで(祝日休み)
土曜日のみ午前10時から午後4時まで

メンタルヘルス対策支援センター

47都道府県産業保健推進センター内に「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	011-242-7708	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	0952-22-7745
福井	0776-27-6417	長崎	095-828-3600
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	052-242-0739	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

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/>

平成21年
10月1日
開設予定

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

精神保健福祉センター (平成21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 (はあとぼーと仙台)	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	078-672-6500	
	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	
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	048-723-1111		岡山県精神保健福祉センター	086-272-8835	
	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 パレアモア広島	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	045-476-5505		福岡市精神保健福祉センター	092-737-8825	
	新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113		北九州市立精神保健福祉センター	093-522-8729	
	新潟市こころの健康センター	025-232-5560		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		長崎こども・女性・障害者支援センター	095-844-5132	
	長野県精神保健福祉センター	026-227-1810		熊本県精神保健福祉センター	096-359-6401	
	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	099-255-0617
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				

いのちの電話 (平成21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)

	センター名	電話番号		センター名	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		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	中国・四国	岡山いのちの電話協会	086-245-4343	
関東・甲信越	新潟いのちの電話	025-288-4343		広島いのちの電話	082-221-4343	
	長野いのちの電話	026-223-4343		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		徳島いのちの電話	088-623-0444	
	足利いのちの電話	0284-44-0783		愛媛いのちの電話	089-958-1111	
	群馬いのちの電話	027-221-0783		高知いのちの電話協会	088-824-6300	
	茨城いのちの電話	029-855-1000		九州・沖縄	北九州いのちの電話	093-671-4343
	茨城いのちの電話・水戸	029-255-1000			福岡いのちの電話	092-741-4343
	千葉いのちの電話	043-227-3900	熊本いのちの電話		096-353-4343	
	埼玉いのちの電話	048-645-4343	佐賀いのちの電話		0952-34-4343	
	東京いのちの電話	03-3264-4343	長崎いのちの電話		095-842-4343	
	東京多摩いのちの電話	042-327-4343	大分いのちの電話		097-536-4343	
	東京英語いのちの電話	03-5774-0992	鹿児島いのちの電話協会		099-250-7000	
	川崎いのちの電話	044-733-4343	沖縄いのちの電話		098-888-4343	
	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協会		052-971-4343				
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

センター名 _____ 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

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。

column





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		

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