Selfcare

こころの健康
気づきのヒント集

厚生労働省　独立行政法人労働者健康安全機構

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。

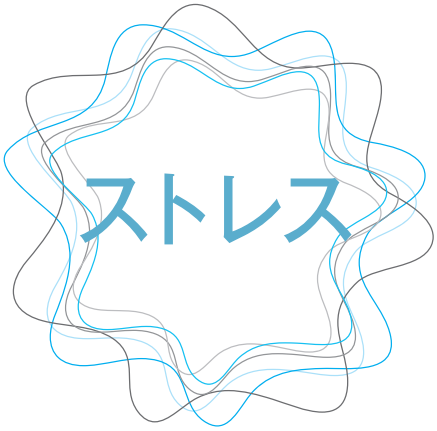
CHECK こんなことは、ありませんか？

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）

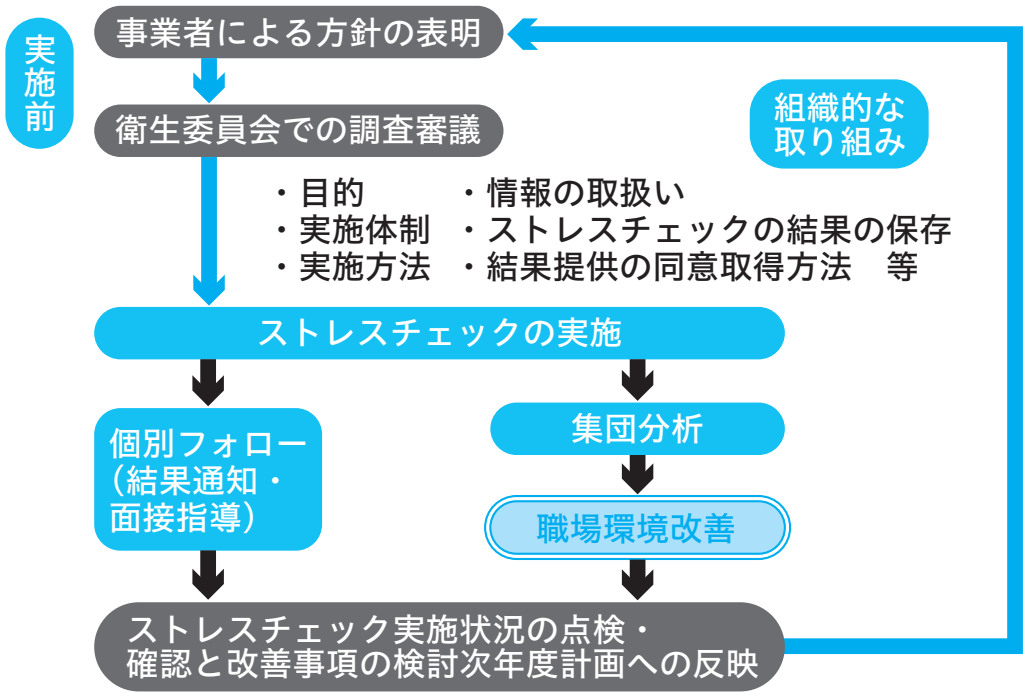
◎心理的な負担の程度を把握するための検査及び面接指導の実施並びに面接指導結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針（平成 27 年 12 月施行）
http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeneiseibu/0000181834.pdf

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、職場環境に改善につなげます。
・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

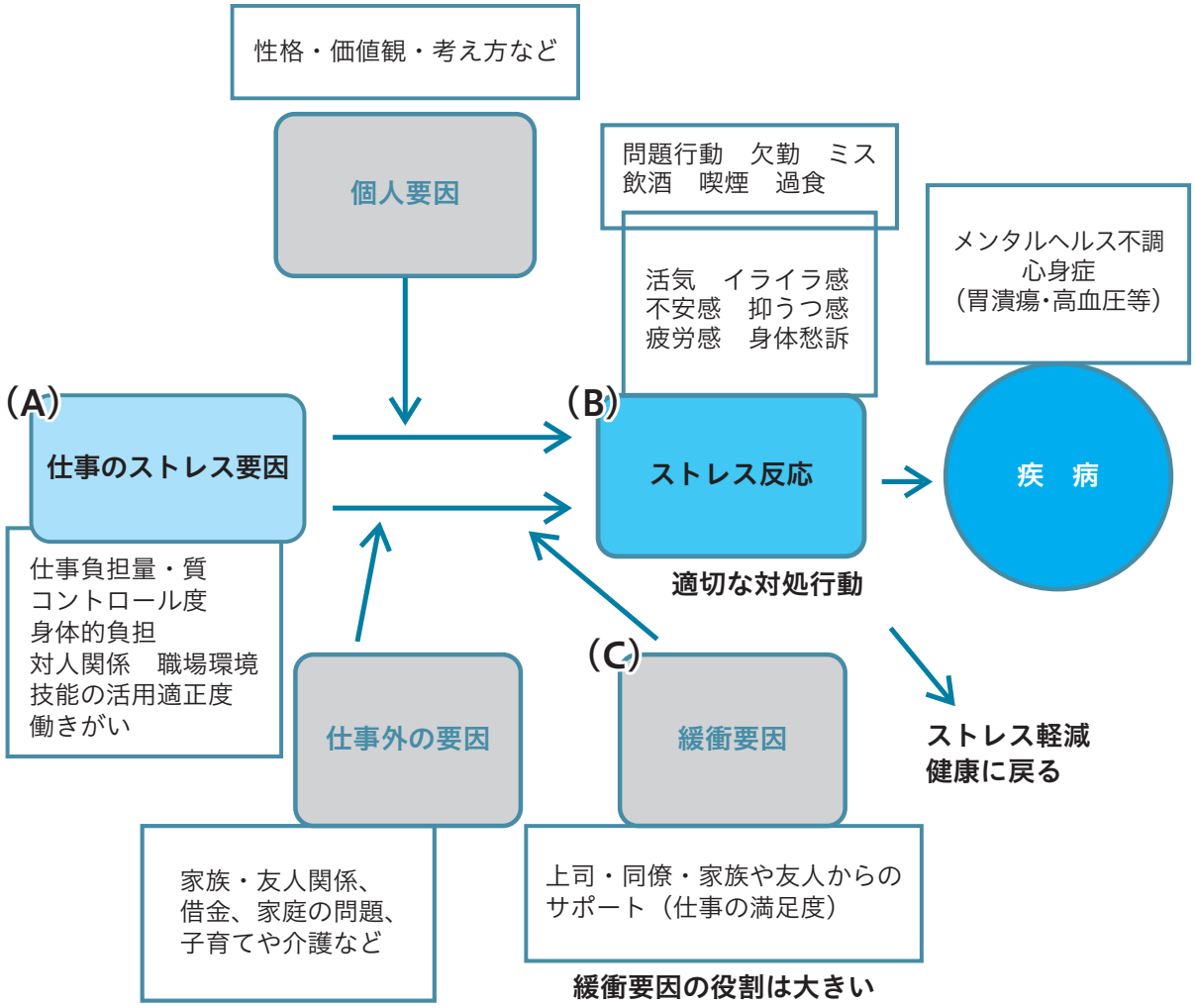
職業性ストレス簡易調査票の３領域について

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。

NIOSH の職業性ストレスモデル



NIOSH：アメリカ国立労働安全衛生研究所

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	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

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（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。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 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。

規則正しい生活に心がけ、睡眠を充分にとろう

健康づくりのための睡眠指針 2014（平成 26 年 3 月厚生労働省健康局）
http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf

～睡眠 12 箇条～

第 1 条　良い睡眠で、からだもこころも健康に。

良い睡眠で、からだの健康づくり
良い睡眠で、こころの健康づくり
良い睡眠で、事故防止

第 2 条　適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのめりはりを。

定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
朝食はからだとこころのめざめに重要
睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする
就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

第 3 条　良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める
睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる
肥満は睡眠時無呼吸のもと

第 4 条　睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころの SOS の場合あり
睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

第 5 条　年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。

必要な睡眠時間は人それぞれ
睡眠時間は加齢で徐々に短縮
年をとると朝型化 男性でより顕著
日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

第 6 条　良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となる
自分の睡眠に適した環境づくり

第7条　若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

子どもには規則正しい生活を
休日に遅くまで寝床で過ごすと夜型化を促進
朝目が覚めたら日光を取り入れる
夜更かしは睡眠を悪くする

第8条　勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

日中の眠気が睡眠不足のサイン
睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる
午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

第9条　熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
適度な運動は睡眠を促進

第10条　眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

第11条　いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のぴくつき・むずむず感や
歯ぎしりは要注意
眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

第12条　眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

専門家に相談することが第一歩
薬剤は専門家の指示で使用

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 分間でできる職場のストレスセルフチェック
http://kokoro.mhlw.go.jp/check/assets/img/title.png

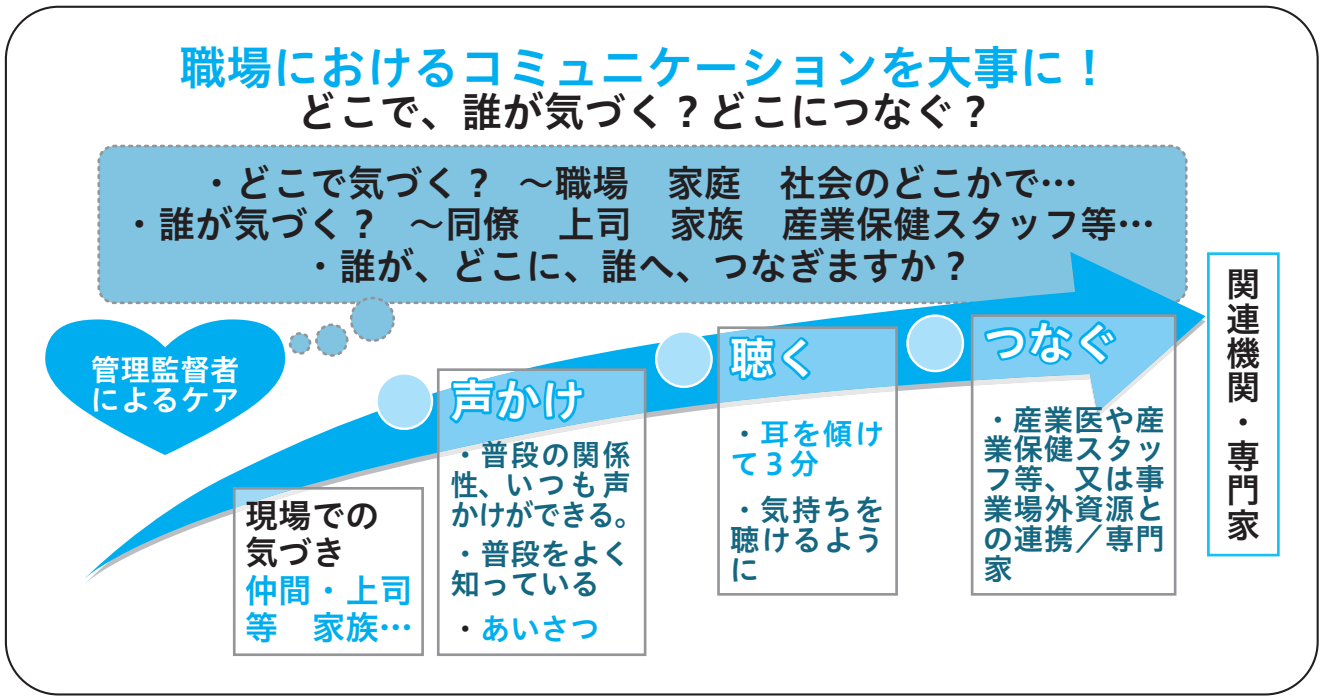
４つの STEP から簡単な質問
あなたの職場におけるストレスレベルを測定します
質問は全部で 57 問です（所要時間は 5 分間）
はじめに性別を選んでください。

○ 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」
http://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」
http://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。



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ぎします。

なやみ　こころ
0570-783-556

ナビダイヤル受付センター		
北海道いのちの電話	あおもりいのちの電話	長野いのちの電話
栃木いのちの電話	千葉いのちの電話	静岡いのちの電話
浜松いのちの電話	岐阜いのちの電話	名古屋いのちの電話
三重いのちの電話	奈良いのちの電話	島根いのちの電話
香川いのちの電話	高知いのちの電話	鹿児島いのちの電話

フリーダイヤル　※毎月 10 日

いのちの電話では、毎月10日にフリーダイヤル（無料）の電話相談を受け付けています。

なやみ　こころ
0120-783-556　毎月 10 日午前 8 時から翌日午前 8 時まで

都道府県	名　称	電話番号	受付時間
北海道	旭川いのちの電話	0166-23-4343	月～木　9：00～15：30
			金・土日・祝日　24 時間
	北海道いのちの電話	011-231-4343	24 時間
青森県	あおもりいのちの電話	0172-33-7830	12：00～21：00
秋田県	秋田いのちの電話	018-865-4343	12：00～21：00
岩手県	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土　12：00～21：00
			日　12：00～18：00
宮城県	仙台いのちの電話	022-718-4343	24 時間
山形県	山形いのちの電話	023-645-4343	13：00～22：00
福島県	福島いのちの電話	024-536-4343	10：00～22：00
			第 3 土曜日　24 時間
新潟県	新潟いのちの電話	025-288-4343	24 時間
長野県	長野いのちの電話	026-223-4343	11：00～22：00
	松本いのちの電話	0263-29-1414	11：00～22：00
群馬県	群馬いのちの電話	027-221-0783	9：00～24：00
			第 2・4 金曜日　24 時間
栃木県	栃木いのちの電話	028-643-7830	24 時間
	足利いのちの電話	0284-44-0783	15：00～21：00
茨城県	茨城いのちの電話	029-855-1000	24 時間
	茨城いのちの電話・水	029-350-1000	
埼玉県	埼玉いのちの電話	048-645-4343	24 時間
千葉県	千葉いのちの電話	043-227-3900	24 時間
東京都	東京いのちの電話	03-3264-4343	24 時間
	東京多摩いのちの電話	042-327-4343	10：00～21：00
			第 3 金曜 10 時～
			日曜 21 時まで
	東京英語いのちの電話	03-5774-0992	9：00～23：00　English only
神奈川県	川崎いのちの電話	044-733-4343	24 時間
	横浜いのちの電話	045-335-4343（日本語）	日本語：24 時間
		045-336-2477（スペイン語）	Spanish・Portuguese:
		045-336-2488（ポルトガル語）	水　10：00～21：00
			金　19：00～21：00
			土　12：00～21：00
山梨県	山梨いのちの電話	055-221-4343	火～土　16：00～22：00
静岡県	静岡いのちの電話	054-272-4343	12：00～21：00
	浜松いのちの電話	053-473-6222	日～火・祝　10：00～22：00
			水～土　10：00～24：00
			第 2・4 土　24 時間
			Portuguese：毎週金

都道府県	名　称	電話番号	受付時間
岐阜県	岐阜いのちの電話	058-277-4343	日～木　19：00～22：00
			金～土　19：00～翌 22：00
愛知県	名古屋いのちの電話	052-931-4343	24 時間
三重県	三重いのちの電話	059-221-2525	18：00～23：00
滋賀県	滋賀いのちの電話	077-553-7387	金～日　10：00～22：00
京都府	京都いのちの電話	075-864-4343	24 時間
奈良県	奈良いのちの電話	0742-35-1000	24 時間
大阪府	関西いのちの電話	06-6309-1121	24 時間
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
			土曜・第 2・4 金曜
			8：30～翌日 8：30
			土曜・第 2・4 金曜が祝日の時
			8：30～16：00
			20：30～翌日 8：30
	はりまいのちの電話	079-222-4343	14：00～1：00
和歌山県	和歌山いのちの電話	073-424-5000	10：00～22：00
鳥取県	鳥取いのちの電話	0857-21-4343	12：00～21：00
島根県	島根いのちの電話	0852-26-7575	月～金　9：00～22：00
			土　9:00～22:00（連続受付）
岡山県	岡山いのちの電話	086-245-4343	24 時間
広島県	広島いのちの電話	082-221-4343	24 時間
山口県	山口いのちの電話	0836-22-4343	16：30～22：30
香川県	香川いのちの電話	087-833-7830	24 時間
			FAX：087-861-4343
愛媛県	愛媛いのちの電話	089-958-1111	1 日～10 日　12：00～6：00
			11 日～末日　12：00～22：00
高知県	高知いのちの電話	088-824-6300	9：00～21：00
福岡県	北九州いのちの電話	093-671-4343	24 時間
	福岡いのちの電話	092-741-4343	24 時間
佐賀県	佐賀いのちの電話	0952-34-4343	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
熊本県	熊本いのちの電話	096-353-4343	24 時間
大分県	大分いのちの電話	097-536-4343	24 時間
鹿児島県	鹿児島いのちの電話	099-250-7000	24 時間
沖縄県	沖縄いのちの電話	098-888-4343	10：00～23：00

＜精神保健福祉センター＞

	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
	こころの健康（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	0229-23-0302
	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	048-723-3333
	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	03-3834-4100
	神奈川県精神保健福祉センター	045-821-8822
	横浜市こころの健康相談センター	045-671-4455
	川崎市精神保健福祉センター	044-200-3195
	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	025-280-0111
	新潟市こころの健康センター	025-232-5551
	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・北陸	岐阜県精神保健福祉センター	058-231-9724
	静岡県精神保健福祉センター	054-286-9245
	静岡市こころの健康センター	054-262-3011
	浜松市精神保健福祉センター	053-457-2709
	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	0776-24-5135

	センター名	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	072-245-9192
	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	078-371-1900
	奈良県精神保健福祉センター	0744-47-2251
	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	086-201-0850
	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	082-245-7746
	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	087-804-5565
	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
九州・沖縄	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500
	北九州市立精神保健福祉センター	093-522-8729
	福岡市精神保健福祉センター	092-737-8825
	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障害者支援部精神保健福祉課	095-844-5115
	熊本県精神保健福祉センター	096-386-1255
	熊本市こころの健康センター	096-366-1171
	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	099-218-4755
	沖縄県立総合精神保健福祉センター	098-888-1443

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こと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
北海道	011-242-7701
青　森	017-731-3661
岩　手	019-621-5366
宮　城	022-267-4229
秋　田	018-884-7771
山　形	023-624-5188
福　島	024-526-0526
茨　城	029-300-1221
栃　木	028-643-0685
群　馬	027-233-0026
埼　玉	048-829-2661
千　葉	043-202-3639
東　京	03-5211-4480
神奈川	045-410-1160
新　潟	025-227-4411
富　山	076-444-6866
石　川	076-265-3888
福　井	0776-27-6395
山　梨	055-220-7020
長　野	026-225-8533
岐　阜	058-263-2311
静　岡	054-205-0111
愛　知	052-950-5375
三　重	059-213-0711

都道府県	電話番号
滋　賀	077-510-0770
京　都	075-212-2600
大　阪	06-6944-1191
兵　庫	078-230-0283
奈　良	0742-25-3100
和歌山	073-421-8990
鳥　取	0857-25-3431
島　根	0852-59-5801
岡　山	086-212-1222
広　島	082-224-1361
山　口	083-933-0105
徳　島	088-656-0330
香　川	087-813-1316
愛　媛	089-915-1911
高　知	088-826-6155
福　岡	092-414-5264
佐　賀	0952-41-1888
長　崎	095-865-7797
熊　本	096-353-5480
大　分	097-573-8070
宮　崎	0985-62-2511
鹿児島	099-252-8002
沖　縄	098-859-6175

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
ＴＥＬ 044-431-8660　ＦＡＸ 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

2019.3.63,000