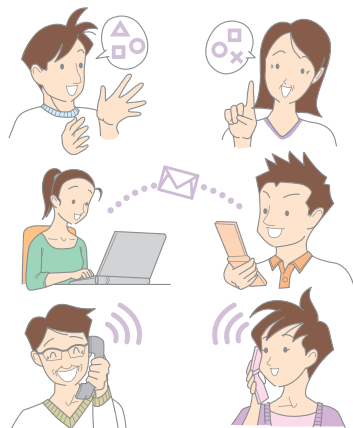


Point 親しい人たちと交流する時間をもちましょう

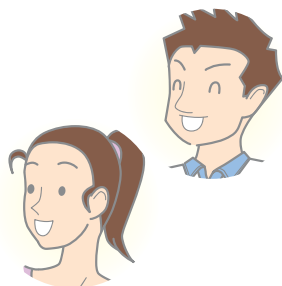
心の内にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこだわっていた悩みを言葉にすることにより開放されるためと考えられています。

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。



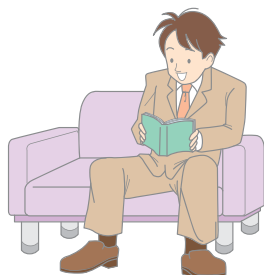
Point 緊張を細切れにする

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。



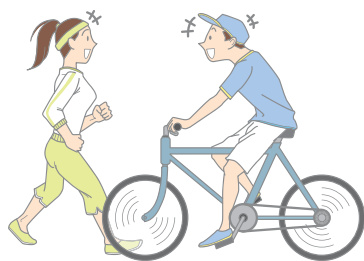
Point 自然を親しむ機会を多く持つ

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。



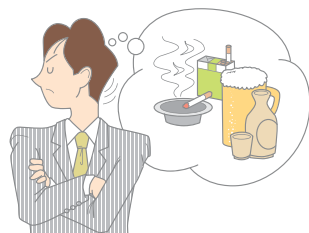
Point 適度に運動をする

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。



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 (平成22年7月現在)

全国47
都道府県に

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	095-848-1150
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	052-973-0040	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「こころの耳」

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/>

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22年7月現在）

全国に
68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、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	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
	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
関東・甲信越	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		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	043-263-3891		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	0835-27-3480
	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	088-625-0610
	東京都立精神保健福祉センター	03-3842-0948		香川県精神保健福祉センター	087-804-5566
	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
	川崎市精神保健福祉センター	044-200-3195	高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966	
	横浜市こころの健康相談センター	045-476-5505	九州・沖縄	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500
	相模原市精神保健福祉センター	042-769-9818		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		長崎県子ども・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	
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	
中部・北陸	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22年7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)

	施設名	電話番号		施設名	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		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	中国・四国	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
	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		052-931-4343			
三重いのちの電話協会		059-221-2525			