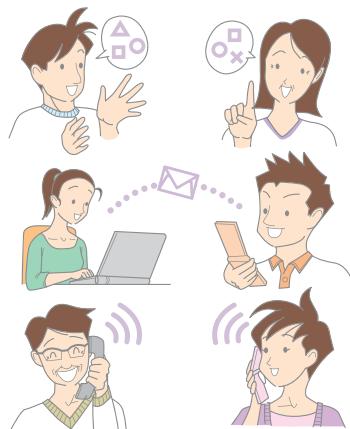


Point 親しい人たちと交流する時間を持ちましょう

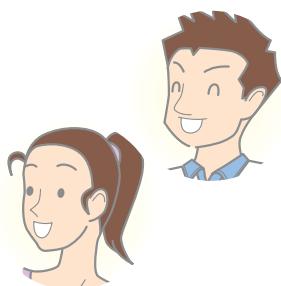
心の内にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこだわっていた悩みを言葉にすることにより開放されるためと考えられています。

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ると思いますが、ストレス解消のためにあくまでも「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。



相談機関一覧

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

メンタルヘルス対策支援センター (平成22年7月現在)

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
北海道	011-242-7708
青森	017-731-3682
岩手	019-652-1466
宮城	022-267-4671
秋田	018-836-3967
山形	023-674-0770
福島	024-529-6150
茨城	029-300-6030
栃木	028-650-2295
群馬	027-289-3110
埼玉	048-815-5777
千葉	043-202-3640
東京	03-5211-4483
神奈川	045-410-4761
新潟	025-201-9121
富山	076-441-6671
石川	076-265-3886
福井	0776-27-6417
長野	026-223-0410
山梨	055-220-7040
岐阜	058-264-0562
静岡	054-260-5800
愛知	052-973-0040
三重	059-213-6388

都道府県名	電話番号
滋賀	077-526-8282
京都	075-212-7789
大阪	06-6944-0971
兵庫	078-221-1595
奈良	0742-25-3103
和歌山	073-488-7310
鳥取	0857-20-2039
島根	0852-59-5804
岡山	086-212-1266
広島	082-223-6617
山口	083-941-5477
徳島	088-656-3016
香川	087-813-0230
愛媛	089-915-1710
高知	088-855-3061
福岡	092-986-4621
佐賀	0952-22-7745
長崎	095-848-1150
熊本	096-359-9570
大分	097-533-8300
宮崎	0985-22-7626
鹿児島	099-802-1695
沖縄	098-859-3648

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に、メンタルヘルス関連の相談を受付けています。

	機 開 名	電 話 番 号		機 開 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	中国四国	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
関東・甲信越	宮城県精神保健福祉センター	0229-23-0021	九州沖縄	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
関東・甲信越	秋田県精神保健福祉センター	018-831-3946	中国四国	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
関東・甲信越	福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	中国四国	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
中部・北陸	埼玉県立精神保健福祉センター	048-723-1111	九州沖縄	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
中部・北陸	千葉県精神保健福祉センター	043-263-3891	九州沖縄	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
中部・北陸	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7575	九州沖縄	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
中部・北陸	東京都立精神保健福祉センター	03-3842-0948	九州沖縄	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
中部・北陸	川崎市精神保健福祉センター	044-200-3195	九州沖縄	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		福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500
中部・北陸	相模原市精神保健福祉センター	042-769-9818	九州沖縄	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
中部・北陸	新潟市こころの健康センター	025-232-5560	九州沖縄	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		長崎県こども・女性・障害者支援センター	095-844-5132
中部・北陸	長野県精神保健福祉センター	026-227-1810	九州沖縄	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
中部・北陸	静岡県精神保健福祉センター	054-286-9245	九州沖縄	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
中部・北陸	静岡市こころの健康センター	054-285-0434	九州沖縄	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			
中部・北陸	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			
中部・北陸	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			
中部・北陸	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	あおもりいのちの電話	0172-33-7830	中国・四国	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
東海	盛岡いのちの電話	019-654-7575	九州・沖縄	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
関東・甲信越	山形いのちの電話	023-645-4343	中国・四国	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
中部	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
近畿	長野いのちの電話・松本	0263-29-1414	九州・沖縄	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
中国	栃木いのちの電話	028-643-7830	九州・沖縄	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
四国	群馬いのちの電話	027-221-0783	九州・沖縄	高知いのちの電話協会	088-824-6300
	茨城いのちの電話	029-855-1000		北九州いのちの電話	093-671-4343
中国	茨城いのちの電話・水戸	029-255-1000	九州・沖縄	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
近畿	埼玉いのちの電話	048-645-4343	九州・沖縄	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
東海	東京多摩いのちの電話	042-327-4343	九州・沖縄	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
近畿	川崎いのちの電話	044-733-4343	九州・沖縄	沖縄いのちの電話	098-888-4343
	横浜いのちの電話	045-335-4343			
東北	静岡いのちの電話	054-272-4343			
	浜松いのちの電話	053-473-6222			
東海	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			
近畿	三重いのちの電話協会	059-221-2525			