

# 自我关爱

## 心理健康 留心小贴士



厚生劳动省



独立行政法人劳动者健康安全机构

## 前言

根据《维护促进劳动者心理健康指南》（2006年3月编制，2015年11月30日修订），为促进**心理健康建设**，劳动者本人发现压力、掌握应对压力的知识和方法并加以实施是非常重要的。为了发现压力，劳动者需要理解面对压力因素的压力反应和心理健康的相关知识，同时能够正确认识自己的压力和心理健康状态。这种包含压力预防在内，劳动者自身发现压力并加以应对，自发进行健康咨询的行为，被称为自我关爱。

能使每个劳动者都能理解“**自己的健康要由自己来守护**”的观念，掌握应对压力的知识和技术，并在日常生活中积极加以实施是一切的基础。因此，企业主为劳动者提供有关促进心理保健的教育培训以及信息非常重要。

目前，在拥有50名以上员工的工作场所中实施了压力检查制度（2015年12月实施）。该制度的主要目的是在劳动者掌握自身压力程度、促进发现压力的同时，通过有助于改善工作场所环境，推进打造舒心工作环境，将劳动者的心理健康出现紊乱防患于未然（初级预防）。请充分将其活用于今后的自我关爱，结合自发的健康咨询，从而对心理健康建设贡献一份力量。



## 目录

来发现压力吧 .....	3
旨在发现压力的压力检查制度 .....	4
关于职业性压力简易问卷的3个领域 .....	5
与压力和谐相处 .....	8
保持规律生活，保证充足睡眠 .....	10
另一种自我检查的方法 .....	12
咨询机构 .....	13
联络方式列表 .....	15

# 来发现压力吧

压力是由各种事件触发的。请检查一下您周围是否存在形成压力的因素，以及是否在不知不觉中出现了压力反应。

## CHECK 是否有这样的情况？

### 工作场所中……



### 工作场所外……



## CHECK 面对压力的反应

当压力增加时，心理、生理上和日常行为上会出现以下变化。



#### 心理方面

抑郁、欲望和注意力下降、意兴阑珊、烦躁易怒、不安、紧张等

#### 生理方面

高血压、胃溃疡、十二指肠溃疡、糖尿病、肩颈酸痛、心悸、呼吸不畅、腹泻便秘、恶心、头痛、头晕、失眠、夜醒频繁、食欲不振、乏力、容易疲倦

#### 行为方面

迟到或早退增加、烟酒摄入量增加、进食量增加或减少等  
工作效率降低、工作场所内发生事故、失误增加等

# 旨在发现压力的压力检查制度（拥有50名以上劳动者的工作场所）

◎根据旨在把握心理负担程度的检查与面谈指导的实施以及面谈指导结果，企业主应采取措施的相关指南（2015年12月实施）

<https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/kouji/K180827K0010.pdf>

各位都接受压力检查了吗？结果如何？

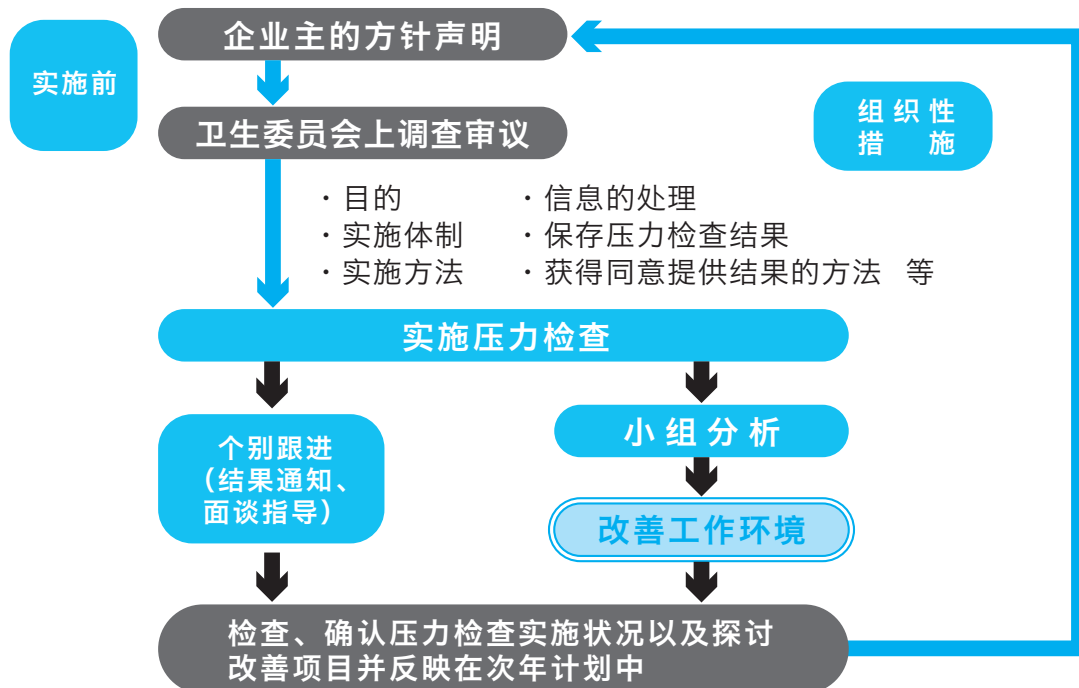
正视结果也是自我关爱的重要一环。如果您得分较高并被判断为高压力者，且收到了医生面谈指导的介绍，请申请面谈吧。

不要置之不理，请自发进行健康咨询或咨询专家等，采取一定措施。

## 让我们再次确认此压力检查制度的目的。

- 针对劳动者的压力状况进行定期检查和问卷调查。
- 压力检查的结果将由实施者直接通知劳动者本人。这是为了促进发现自身的压力状况，降低个人心理健康紊乱的风险，并降低风险因素本身。
- 按小组对检查结果进行统计和分析，把握每个工作场所的压力状况。参照“工作压力判断表”等对工作环境进行评价，以改善工作环境。
- 此外，如果身心的自觉症状很明显，或者有一定程度的自觉症状、形成压力的因素或周围环境的支持情况极其恶劣，并被判断为高压力者，可以通过申请医生的面谈指导，接受产业医生（医师）的面谈指导，视必要性采取就业方面的措施（限制加班、改变工作等），从而将劳动者的心理健康的紊乱防患于未然。

## 压力检查制度的流程



改编引用自厚生劳动省资料：压力检查等工作场所中的心理健康对策、过劳对策等

引用自“如何马上开始改善工作环境”

# 关于职业性压力简易问卷的3个领域

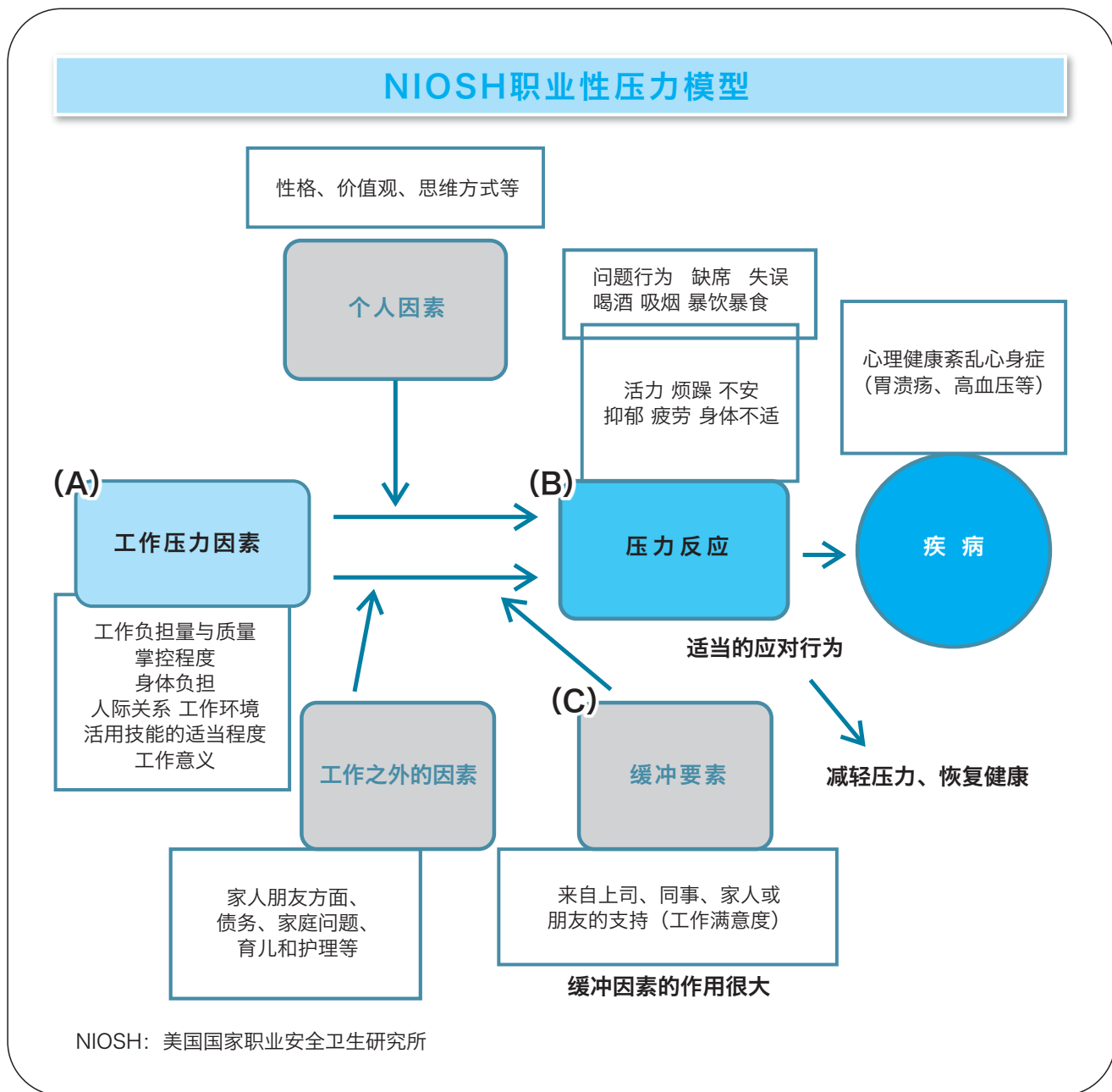
法律中规定的压力检查的项目由下一页所示的 57 个项目组成。内容经过压力检查实施者提出建议和意见以及卫生委员会进行调查审议后，由企业主决定。

“职业性压力简易问卷”包括职业性压力模型的三个领域。

- A “职业性压力因素”
- B “压力反应”
- C “缓冲因素（周围的支持）”

由于工作压力因素而导致的压力反应如果一直持续，会导致健康问题。

如 NIOSH 压力的职业性压力模型中所示，一般认为压力反应不仅受到工作压力因素的影响，还受到工作之外的因素、个人因素和缓冲因素的影响。尤其是缓冲因素中周围是否存在支持会影响到压力反应的减轻。



# 职业性压力简易问卷

CHECK

## 检查一下您的压力程度吧

**A** 在下列问题中，请在最符合您工作情况的选项上画圈。

	是	大概是	不全是	不是
1. 必须做大量的工作	1	2	3	4
2. 不能按时完成工作	1	2	3	4
3. 不得不拼命工作	1	2	3	4
4. 工作时需要高度集中注意力	1	2	3	4
5. 工作艰巨并且需要高度的知识和技术	1	2	3	4
6. 上班时工作的事情片刻都不能离开脑海	1	2	3	4
7. 需要消耗大量体力的工作	1	2	3	4
8. 自己可以掌握工作的进度	1	2	3	4
9. 自己可以决定工作内容的顺序和工作方法	1	2	3	4
10. 自己的意见在单位的工作方针中能够得到反映	1	2	3	4
11. 自己具备的技能和知识很少能在工作中发挥	1	2	3	4
12. 自己所在的工作部门内存在意见分歧	1	2	3	4
13. 自己所在的工作部门和其他的工作部门有不合的地方	1	2	3	4
14. 单位的工作氛围友好	1	2	3	4
15. 单位的工作环境（噪音、照明、温度、换气等）不好	1	2	3	4
16. 工作内容适合自己	1	2	3	4
17. 从事的工作有意义	1	2	3	4

**B** 请问您最近一个月的下列状况，请在最符合的状况的选项上画圈。

	几乎没有	偶尔有	经常有	几乎总有
1. 感到精神饱满	1	2	3	4
2. 浑身充满活力	1	2	3	4
3. 生气勃勃	1	2	3	4
4. 感到愤怒	1	2	3	4
5. 心里生闷气	1	2	3	4
6. 情绪烦躁	1	2	3	4
7. 十分疲劳	1	2	3	4
8. 精疲力尽	1	2	3	4
9. 疲惫乏力	1	2	3	4
10. 精神一直处于紧张状态	1	2	3	4
11. 感到不安	1	2	3	4
12. 静不下心来	1	2	3	4
13. 感到忧郁	1	2	3	4
14. 做什么事都嫌麻烦	1	2	3	4

15. 对事对物无法集中精力	1	2	3	4
16. 心情不愉快	1	2	3	4
17. 无法着手工作	1	2	3	4
18. 感到悲伤	1	2	3	4
19. 感到头晕眼花	1	2	3	4
20. 全身各处关节疼痛	1	2	3	4
21. 感到头重头痛	1	2	3	4
22. 颈部或肩部有僵硬感	1	2	3	4
23. 感到腰痛	1	2	3	4
24. 感到眼睛疲劳	1	2	3	4
25. 有心悸或气短	1	2	3	4
26. 胃肠不适	1	2	3	4
27. 没有食欲	1	2	3	4
28. 有便秘或腹泻	1	2	3	4
29. 睡眠不好	1	2	3	4

### C 在您周围的人员中，请在您认为最适合的选项上画圈。

		非常可以	相当可以	多少可以	完全不可以
您可以与下列人员进行随意交谈吗？	1. 上司	1	2	3	4
	2. 同事	1	2	3	4
	3. 配偶、家人、朋友等	1	2	3	4
您遇到困难时，下列人员是否可以信赖？	4. 上司	1	2	3	4
	5. 同事	1	2	3	4
	6. 配偶、家人、朋友等	1	2	3	4
因个人的问题需要咨询时，下列人员是否可以与之商量？	7. 上司	1	2	3	4
	8. 同事	1	2	3	4
	9. 配偶、家人、朋友等	1	2	3	4

### D 有关满足度

	满足	还算满足	稍有不满足	不满足
1. 对工作感到满足	1	2	3	4
2. 对家庭生活感到满足	1	2	3	4

# 与压力和谐相处

提倡压力学说的汉斯·塞利说：“压力是生活的调味品。”并非所有的压力都是有害的，适度的压力可以使您打起精神，提高工作和学习效率，带来愉悦的兴奋和紧张感。

但是，如果兴奋和紧张超过一定限度，则身心将无法完全适应（适应障碍），继而给身心带来伤害。

为了与压力和谐相处，尽早发现自己正在承受过多的压力，找到并实践适合自己的压力应对方法非常重要。



CHECK

## 与压力和谐相处的要点

Point

### 学会放松的方法

学会适合自己的放松方法，对于生活在压力重重的社会中的我们来说是强大的武器。放松的方法有很多，如呼吸法和自主训练法等等。尤其是拉伸运动，无需使用特别的器材或道具，也无需占用空间或时间即可轻松进行。

## 什么是拉伸运动？

拉伸运动可慢慢地伸展肌肉、舒缓紧张的肌肉、促进血液循环，并有效地放松身心。长时间处于同一姿势（站姿、坐姿）时，肌肉也会紧张。另外，工作量和人际关系等带来压力时，肌肉也会紧张。

通过在工作间隙等进行拉伸运动，能够放松紧张的肌肉，有效率地进行下一项工作。

### 拉伸运动的要点

- 1 不要反弹，缓慢伸展
- 2 不要憋气，自然地进行
- 3 持续伸展10-30秒
- 4 不要伸展到感到疼痛的程度（不要勉强）
- 5 专注于伸展的部位
- 6 面带微笑





## 轻松地放松身体

### 简单的体操

#### 上下提起放下肩膀

提起肩膀后维持片刻，边吐气边松开力气让肩膀落下



### 拉伸运动

#### 背部

双手相扣向前伸展，然后弓起后背看向肚脐



### 拉伸运动

#### 腰部

伸展腰部，向后扭动身体并抓住靠背



### 按摩

#### 颈部

用拇指以外的四个手指抓住头部，并用拇指按压颈部进行按摩



### 简单的体操

#### 颈周

放松颈部和肩膀，慢慢旋转颈部



### 拉伸运动

#### 上半身

双手相扣向上伸展，同时挺胸



### Point 花时间与亲近的人交流吧

通过谈论内心的各种不安或烦躁情绪等目前的状况或心情，就会不可思议地变得心情舒畅。这应该是因为通过说出自己内心郁结的烦恼，令身心得到解放的缘故。

当压力很大时，只需向亲近的人倾诉，心情就会轻松很多。此外，有时通过交谈可以梳理自己的心情，自行解决问题，有时可以获得很好的建议。

### Point 请多笑笑

您最近有没有尽情笑过？如果心灵失去了从容，笑容就会减少，容易变得面无表情。笑能够平衡自主神经，激活攻击癌细胞的NK（自然杀伤 Natural Killer）细胞，也能使免疫力恢复正常。将“笑”更好地融入日常生活中，度过健康愉快的每一天吧。

### Point 消除紧张

如果您感觉一整天都很紧张，请尝试站在洗手间深呼吸、稍微做些体操、短暂休息一下等，转换一下心情吧。

### Point 尽可能创造一个安定的环境

在工作场所允许的范围内，根据自己的喜好调整办公桌、椅子或电脑。另外，如果可能的话，请在休息时听自己喜欢的音乐等，创造自己的空间，营造一个安定的环境。

### Point 培养与工作无关的爱好

培养与工作无关的爱好可以转换心情，从而缓解压力。培养一个人进行、或者跟朋友一起进行的各种爱好，可以为自己的生活增添乐趣，从而在心理上丰富自己的日常生活。

### Point 增加亲近大自然的机会

远离压力大的工作场所，将自己投入大自然的怀抱，可以帮助改变您的生活节奏。另外，森林的树木会散发出使身心焕然一新的成分（芬多精），对缓解压力非常有效。

### Point 适度运动

通过适度运动，会感到满足、解放和焕然一新，有助于缓解身心压力。说起运动，有些人可能会有执著于胜负、比拼技术的印象，但是为了缓解压力，“享受”的感觉才是最重要的。请在愉快的环境中进行一些能够轻松进行、自己喜欢的运动吧。

### Point 不要依赖烟草或酒精缓解压力

因为想摆脱压力而依赖烟草或酒精，不知不觉中摄入量增加，有时甚至会上瘾，进而损害身心健康。需要小心依赖烟草或酒精来缓解压力的方法。建议使用其他缓解压力的方法。

# 保持规律生活，保证充足睡眠

根据厚生劳动省于2024年2月发布的《2023年为保持健康的睡眠准则》，向您介绍一些关于如何获得良好睡眠，醒来后精神焕发的小贴士。

## 成人睡眠的推荐事项

- 适当的睡眠时间虽然因人而异，但应以6小时或更长时间为目标，以确保所需的睡眠时间。
- 重新审视饮食生活和运动等生活习惯以及卧室的睡眠环境，并提高睡眠休养度。
- 在睡眠不佳和睡眠休养度低的情况下，尝试改善生活习惯等虽然很重要，但也要注意或许潜伏着疾病。

## 为改善睡眠质量，从今天做起

### 调整生活节奏和睡眠环境

- 白天尽量多晒太阳，有助于调节生物钟，使人更容易入睡。
- 让智能手机和平板电脑远离卧室，尽可能保持室内光线昏暗，将有助于获得良好睡眠。
- 卧室温度不宜过热或过冷，在睡前1-2小时左右洗澡让身体升温后钻进被窝，将更容易入睡。
- 尽可能保持环境安静，在睡眠中使用能放松的睡衣和床上用品，将有助于获得良好睡眠。



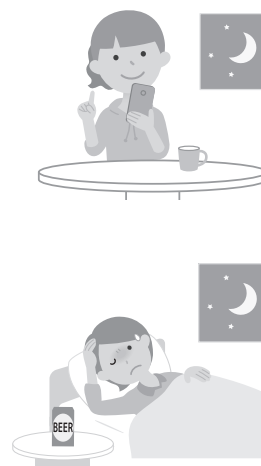
### 运动和饮食也很重要

- 养成适度的运动习惯，将有助于确保良好睡眠。
- 充分摄取早餐并避免在临睡前进食，将有助于调节生物钟，完善睡眠和觉醒节奏。
- 睡前放松，避免强迫入睡，有睡意后再钻进被窝，将更容易入睡。
- 通过有规律的生活习惯，让白天的活动和夜间的睡眠张弛有度，从而提高睡眠质量。



## 要小心嗜好品

- 每天的咖啡因摄入量一旦超过 400 毫克（约 700 毫升咖啡），可能会导致夜间难以入睡。
- 傍晚以后摄入咖啡因，容易影响夜间的睡眠。
- 晚上大量饮酒或为了入睡而饮酒，可能会恶化睡眠质量。
- 吸烟（纸烟、加热式香烟等含尼古丁的物品）可能会恶化睡眠质量。



## 关于工作形式（轮班制工作）和睡眠的问题

- 轮班制工作需要注意睡眠不佳等健康风险。
- 如果出现失眠、睡眠休养度下降、工作中持续产生睡意或对日常生活产生影响时，请立即去医疗机构就诊。

如果在重新审视生活习惯、睡眠环境和嗜好品的摄入方式后症状依然存在，则可能患有睡眠障碍，因此请尽早去医疗机构就诊。



《2023年为保持健康的睡眠准则》（厚生劳动省，2024年2月）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)

智能生活项目/有关睡眠的特设网页内容

[https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep\\_quality/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/)



# 另一种自我检查的方法

## ★心灵之耳 劳动者心理健康门户网站

- 只需5分钟的工作场所压力自检

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

通过 4 个步骤进行简单的提问  
测量您的工作场所中的压力水平  
共有 57 个问题（需时 5 分钟）  
请先选择您的性别。

- 结合电子课程“15分钟学会自我关爱”与“自我关爱问卷”

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

每个劳动者都能理解“自己的健康要由自己来守护”的观念，为此掌握所需的知识和技术，并在日常生活中积极加以实施是自我关爱的基础。

首先，从发现和应对压力以及自发进行健康咨询等基础知识开始学起吧。

- 电子课程“15分钟学会初次交流分析”

[https://kokoro.mhlw.go.jp/e\\_transaction/](https://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/)

在工作场所等中，关注自己与他人之间的互动模式（人际关系）有助于改善人际关系、培养自律的生活方式并实现自我。请以与他人的关系（互动）为中心开始学起吧。

## 要重视工作场所中的沟通!

### 在哪里、谁会发现？联系哪里？

- 在哪里发现？～在工作场所 家庭 社会上的某个角落……
- 谁会发现？～同事 上司 家人 产业保健员等……
- 由谁、联系哪里、联系谁？

管理监督者的  
关爱

在现场发现  
伙伴、上司等  
家人……

### 搭话

- 平时的关系，可以随时搭话。
- 非常了解平时的样子
- 打招呼

### 倾听

- 倾听3分钟
- 学会倾听别人的心情

### 联系

- 与产业医生、产业保健员等，或在工作场所外的资源合作、专家

相关机构、  
专家

请从打招呼开始，意识到“搭话、倾听、联系”吧。

让我们创建一种重视在现场发现、体贴伙伴、相互支持的职场文化吧。

工作场所环境建设也有助于安定的自我关爱。

请通过语言进行交流吧。

请在工作场所中互相传达“谢谢”、“帮了大忙了”、“好开心啊”等正能量的语言吧。

## <生命电话>

## 导航热线

上午10:00 - 晚上10:00。将依次为您转接到导航热线受理中心。

# 0570-783-556

## 免费热线

生命电话受理免费热线电话咨询。

# 0120-783-556

每天16:00-21:00

每月10日上午8:00-次日上午8:00

※网络电话仅限每月10日至11日可使用。请致电03-6634-7830 (需付费)。

截至2024年7月

都道府县	名称	电话号码	受理时间
北海道	旭川生命电话	0166-23-4343	周一-周三 9:00-15:30 周四、周五、周六、周日及节假日 24小时
	北海道生命电话	011-231-4343	24小时
青森县	青森生命电话	0172-33-7830	12:00-21:00
秋田县	秋田生命电话	018-865-4343	12:00-20:30
岩手县	盛冈生命电话	019-654-7575	周一-周六 12:00-21:00 周日 12:00-18:00
宫城县	仙台生命电话	022-718-4343	24小时
山形县	山形生命电话	023-645-4343	13:00-22:00
福岛县	福岛生命电话	024-536-4343	10:00-22:00 第3个周六 24小时
新潟县	新潟生命电话	025-288-4343	24小时
长野县	长野生命电话	026-223-4343	11:00-22:00
	松本生命电话	0263-88-8776	11:00-22:00
群馬县	群馬生命电话	027-212-0783	9:00-24:00 第2、第4个周五 24小时
栃木县	栃木生命电话	028-643-7830	24小时
	足利生命电话	0284-44-0783	15:00-21:00
茨城县	茨城生命电话	029-855-1000	24小时
	茨城生命电话·水户	029-350-1000	24小时
埼玉县	埼玉生命电话	048-645-4343	24小时
千叶县	千叶生命电话	043-227-3900	24小时
东京都	东京生命电话	03-3264-4343	24小时 (全年无休)
	东京多摩生命电话	042-327-4343	10:00-21:00 每月第3个周五、周六 24小时
	东京英语生命电话	03-5774-0992	周二-周四 9:00-23:00 周五 9:00-23:00 周六 9:00-周一23:00 24小时可使用 电话和聊天仅限英语
神奈川県	川崎生命电话	044-733-4343	24小时
	横滨生命电话	045-335-4343 (日语)	日语:24小时
		045-336-2477 (西班牙语)	西班牙语、葡萄牙语: 周三 10:00-21:00 周五 19:00-21:00 周六 12:00-21:00
山梨县	山梨生命电话	055-221-4343	周二-周六 16:00-22:00
静岡県	静冈生命电话	054-272-4343	12:00-21:00
	滨松生命电话	053-473-6222 (日语)	周日-周二、节假日 10:00-22:00 周三-周六 10:00-24:00 第2、第4个周六 24小时
		0120-66-2488 (葡萄牙语)	葡萄牙语: 每周五 19:30-21:30

都道府县	名称	电话号码	受理时间
岐阜县	岐阜生命电话	058-277-4343	每天 19:00-22:00 第1、第3个周六 8:00-19:00
爱知县	名古屋生命电话	052-931-4343	24小时
三重县	三重生命电话	059-221-2525	18:00-23:00
滋贺县	滋贺生命电话	077-553-7387	周五-周一 10:00-20:30
京都府	京都生命电话	075-864-4343	24小时
奈良县	奈良生命电话	0742-35-1000	24小时
大阪府	关西生命电话	06-6772-1121	24小时
兵库县	神戸生命电话	078-371-4343	工作日 8:30-20:30 周日及节假日 8:30-16:00 周六及第2、第3、第4个周五 8:30-次日8:30 周六及第2、第3、第4个周五 为节假日时 8:30-16:00 20:30-次日8:30
			播磨生命电话
和歌山县	和歌山生命电话	073-424-5000	10:00-22:00
鸟取县	鸟取生命电话	0857-21-4343	12:00-21:00
岛根县	岛根生命电话	0852-26-7575	周一-周五 9:00-22:00 周六-周日 9:00-22:00 (连续接待)
冈山县	冈山生命电话	086-245-4343	24小时
广岛县	广岛生命电话	082-221-4343	24小时
山口县	山口生命电话	0836-22-4343	16:30-22:30
香川县	香川生命电话	087-833-7830	24小时 传真:087-861-4343
爱媛县	爱媛生命电话	089-958-1111	12:00-24:00
高知县	高知生命电话	088-824-6300	9:00-21:00 年末年初 10:00-18:00
福冈县	北九州生命电话	093-653-4343	24小时
	福岡生命电话	092-741-4343	24小时
佐贺县	佐贺生命电话	0952-34-4343	24小时
长崎县	长崎生命电话	095-842-4343	9:00-22:00 第1、第3个周六 24小时
熊本县	熊本生命电话	096-353-4343	24小时
大分县	大分县生命电话	097-536-4343	24小时
宫崎县	宫崎生命电话	0570-783-556	周二、周四、周六、周日 18:00-次日4:00 周一、周三、周五 21:00-次日4:00 ※可通信地区 宫崎、熊本、鹿儿岛、大分
鹿儿岛县	鹿儿岛生命电话	099-250-7000	24小时
冲绳县	冲绳生命电话	098-888-4343	10:00-23:00

## <精神保健福利中心>

	中心名称	电话号码		中心名称	电话号码	
北海道	北海道立精神保健福利中心	011-864-7121	近畿	滋贺县立精神保健福利中心	077-567-5010	
	札幌心理中心（札幌市精神保健福利中心）	011-622-5190		京都府精神保健福利综合中心	075-641-1810	
东北	青森县立精神保健福利中心	017-787-3951		京都市心理健康推进中心	075-314-0355	
	岩手县精神保健福利中心	019-629-9617		大阪府心理健康综合中心	06-6691-2811	
	宫城县精神保健福利中心	0229-23-0021		大阪市心理健康中心	06-6922-8520	
	仙台市精神保健福利综合中心	022-265-2191		堺市心理健康中心	072-245-9192	
	儿童、女性、残疾人咨询中心	018-831-3946		兵库县精神保健福利中心	078-252-4980	
	山形县精神保健福利中心	023-624-1217		神户市精神保健福利中心	078-371-1900	
	福岛县精神保健福利中心	024-535-3556		奈良县精神保健福利中心	0744-47-2251	
关东、 甲信越	茨城县精神保健福利中心	029-243-2870		和歌山县精神保健福利中心	073-435-5194	
	栃木县精神保健福利中心	028-673-8785		中国、 四国	鸟取县立精神保健福利中心	0857-21-3031
	群馬县心理健康中心	027-263-1166			岛根县立心理与身体咨询中心	0852-32-5905
	埼玉县立精神保健福利中心	048-723-3333			冈山县精神保健福利中心	086-201-0850
	埼玉县心理健康中心	048-762-8548			冈山市心理健康中心	086-803-1273
	千叶县精神保健福利中心	043-307-3781	广岛县立综合精神保健福利中心		082-884-1051	
	千叶市心理健康中心	043-204-1582	广岛市精神保健福利中心		082-245-7731	
	东京都立中部综合精神保健福利中心	03-3302-7575	山口县精神保健福利中心		083-902-2672	
	东京都立多摩综合精神保健福利中心	042-376-1111	德岛县精神保健福利中心		088-602-8911	
	东京都立精神保健福利中心	03-3844-2210	香川县精神保健福利中心		087-804-5565	
	神奈川县精神保健福利中心	045-821-8822	爱媛县心理与身体健康中心		089-911-3880	
	横滨市心理健康咨询中心	045-671-4408	高知县立精神保健福利中心	088-821-4966		
	中部、 北陆	川崎市综合康复推进中心	044-201-3242	九州、 冲绳	福岡县精神保健福利中心	092-582-7510
		相模原市精神保健福利中心	042-769-9818		北九州市立精神保健福利中心	093-522-8729
		新潟县精神保健福利中心	025-280-0111		福岡市精神保健福利中心	092-737-8825
		新潟市心理健康中心	025-232-5551		佐贺县精神保健福利中心	0952-73-5060
山梨县立精神保健福利中心		055-254-8644	长崎县长崎儿童、女性和残疾人支援中心		095-846-5115	
长野县精神保健福利中心		026-266-0280	熊本县精神保健福利中心		096-386-1255	
中部、 北陆		岐阜县精神保健福利中心	058-231-9724		熊本市心理健康中心	096-366-1171
	静冈县精神保健福利中心	054-286-9245	大分县精神保健福利中心		097-541-5276	
	静冈市心理健康中心	054-262-3011	宫崎县精神保健福利中心		0985-27-5663	
	滨松市精神保健福利中心	053-457-2709	鹿儿岛县精神保健福利中心		099-218-4755	
	爱知县精神保健福利中心	052-962-5377	冲绳县立综合精神保健福利中心	098-888-1443		
	名古屋市精神保健福利中心	052-483-2095				
	三重县心理健康中心	059-223-5241				
	富山县心理健康中心	076-428-1511				
	石川县心理健康中心	076-238-5761				
	福井县综合福利咨询中心	0776-26-4400				

# 联络方式列表

建议您事先制作列表，以便工作场所负责人和劳动者本人也可以根据需要使用就心理健康接受咨询或支援的信息等。

## 外部专业组织、医疗机构的相关信息

### ◎工作场所外签约咨询机构

机构名称

电话

### ◎医疗机构

机构名称

电话

### ◎精神保健福利中心

机构名称

电话

### ◎生命电话

机构名称

电话

### ◎面向劳动者的“心灵之耳电话咨询”

电话：**0120-565-455**

周一、周二

17:00-22:00

周六、周日

10:00-16:00

(节假日、年末年初除外)

## 专栏

### 关于长时间劳动者的医生面谈指导制度

有医学数据表明，心脑血管疾病等的发病与长时间劳动之间有关联性。根据《劳动安全卫生法》，为防止因过劳而导致健康问题，要向每月在劳动时间外与休息日的劳动时间超过 80 小时且有疲劳累积症状的劳动者，提供医生面谈指导。该面谈指导由劳动者申请后实施。此外，企业主有义务向每月在劳动时间外与休息日的劳动时间超过 80 小时的劳动者告知加班时间的相关信息。

此外，对于从事新技术、新产品或新服务研究开发业务的劳动者，如每月在劳动时间外与休息日的劳动时间超过 100 小时，即便本人未申请，企业主也有义务请医生实施面谈指导。（有惩罚规定）

针对长时间劳动者和高压压力者的面谈指导旨在将因过劳或压力导致劳动者罹患心脑血管疾病以及心理健康紊乱防患于未然，产业医生等医生提供面谈指导时，不仅是对对象劳动者提供指导，更重要的是，要从医学角度表明意见，以便企业主可以采取适当的就业措施。让我们充分加以利用，促进自我关爱和健康维持吧！

## 产业保健综合支援中心介绍（在全国47个都道府县有设。）

都道府县	电话号码	都道府县	电话号码
北海道	011-242-7701	京都	075-212-2600
青森	017-731-3661	大阪	06-6944-1191
岩手	019-621-5366	兵庫	078-230-0283
宫城	022-267-4229	奈良	0742-25-3100
秋田	018-884-7771	和歌山	073-421-8990
山形	023-624-5188	鸟取	0857-25-3431
福岛	024-526-0526	岛根	0852-59-5801
茨城	029-300-1221	冈山	086-212-1222
栃木	028-643-0685	广岛	082-224-1361
群马	027-233-0026	山口	083-933-0105
埼玉	048-829-2661	德岛	088-656-0330
千叶	043-202-3639	香川	087-813-1316
东京	03-5211-4480	爱媛	089-915-1911
神奈川	045-410-1160	高知	088-826-6155
新潟	025-227-4411	福冈	092-414-5264
富山	076-444-6866	佐贺	0952-41-1888
石川	076-265-3888	长崎	095-865-7797
福井	0776-27-6395	熊本	096-353-5480
山梨	055-220-7020	大分	097-573-8070
长野	026-225-8533	宫崎	0985-62-2511
岐阜	058-263-2311	鹿儿岛	099-252-8002
静冈	054-205-0111	冲绳	098-859-6175
爱知	052-950-5375		
三重	059-213-0711		
滋贺	077-510-0770		

### 独立行政法人劳动者健康安全机构 劳动者医疗和产业健康部 产业保健科

邮政编码: 211-0021 神奈川县川崎市中原区木月住吉町1-1

电话: 044-431-8660 传真: 044-411-5531

主页 <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/649/Default.aspx>

监制合作 石川产业保健综合支援中心所长 小山善子