

Perawatan diri

Kumpulan Tips untuk Kesadaran Kesehatan Mental



Pendahuluan

Menurut “Pedoman untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mental pekerja” (ditetapkan pada Maret 2006, direvisi pada 30 November 2015), untuk mempromosikan **pembangunan kesehatan mental**, penting bagi pekerja itu sendiri untuk menyadari stres, menguasai pengetahuan dan metode untuk mengatasinya, dan menerapkannya. Untuk menyadari stres, pekerja perlu memahami tentang kondisi mental dan reaksi stres terhadap penyebab stres, serta mengenali kondisi kesehatan mental dan stres diri sendiri dengan benar. Kesadaran terhadap stres, penanganan dan konsultasi kesehatan secara sukarela, termasuk pencegahan stres yang dilakukan oleh pekerja itu sendiri disebut dengan perawatan diri (self care).

Setiap pekerja memahami pemikiran bahwa **“Kesehatan diri dijaga oleh diri sendiri”**, menguasai pengetahuan dan keterampilan untuk mengatasi stres, dan mampu menerapkannya secara aktif dalam kehidupan sehari-hari, hal-hal ini akan menjadi landasan. Untuk itu, penting bagi pelaku usaha untuk memberikan pendidikan dan pelatihan serta penyediaan informasi dan sebagainya tentang promosi perawatan kesehatan mental kepada para pekerja.

Sistem Pemeriksaan Stres (diberlakukan pada Desember 2015) diterapkan di tempat usaha dengan 50 pekerja atau lebih. Sistem ini mempunyai tujuan utama yaitu mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pekerja (pencegahan primer) dengan mendorong terciptanya tempat kerja yang nyaman, guna perbaikan lingkungan tempat kerja seiring pekerja memahami tingkat stres dirinya sendiri dan mempercepat kesadaran akan stres. Mari kita manfaatkan sebaik-baiknya untuk perawatan diri di masa mendatang, digabungkan dengan konsultasi secara sukarela agar berguna untuk pembangunan mental.



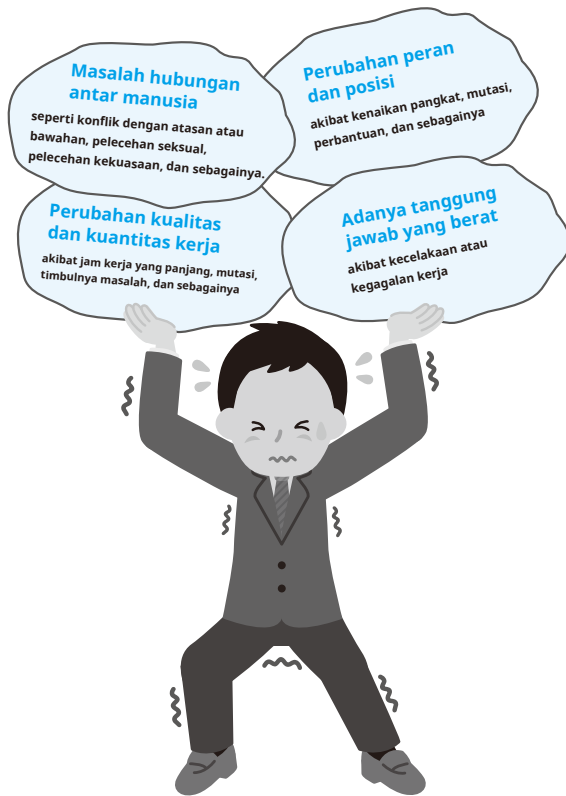
Daftar Isi

Mari Sadar akan Stres	3
Sistem Pemeriksaan Stres untuk Menyadari Stres	4
Mengenai 3 Bidang dalam Kuesioner Sederhana mengenai Stres Kerja	5
Mengelola Stres dengan Baik	8
Mari Berusaha Hidup Teratur dan Cukup Tidur	10
Self Check Dengan Cara Seperti Ini	12
Lembaga Konsultasi	13
Daftar Kontak	15

Stres dipicu oleh berbagai peristiwa. Mari periksa apakah ada faktor penyebab stres di sekitar Anda dan apakah ada reaksi terhadap stres tanpa disadari.

CEK → Apakah Ada Hal Seperti Ini?

Di Tempat Kerja...



Di Luar Tempat Kerja...



CEK → Reaksi terhadap Stres

Saat stres meningkat, perubahan berikut ini akan muncul dalam mental, tubuh dan perilaku sehari-hari.



Aspek psikologis

Depresi, penurunan motivasi dan konsentrasi, rasa malas, gelisah, mudah marah, tidak tenang, tegang, dan sebagainya

Aspek fisik

Tekanan darah tinggi, tukak lambung / usus dua belas jari, diabetes, kaku leher / bahu, jantung berdebar, sesak napas, diare / konstipasi, mual, sakit kepala, pusing, tidak bisa tidur / bangun berkali-kali, kehilangan nafsu makan, badan lemas / mudah lelah

Aspek perilaku

Sering datang terlambat atau pulang cepat, minum alkohol atau merokok tambah banyak, porsi makan menjadi bertambah atau berkurang, dan sebagainya
Menurunnya efisiensi kerja, meningkatnya kesalahan atau kecelakaan di tempat kerja, dan sebagainya

Sistem Pemeriksaan Stres untuk Menyadari Stres (Tempat Usaha dengan Pekerja 50 Orang atau Lebih)

© Pedoman tindakan yang harus diambil pelaku usaha berdasarkan hasil bimbingan wawancara dan pelaksanaan pemeriksaan untuk memahami tingkat beban psikologis dan bimbingan wawancara (diberlakukan pada Desember 2015) <https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/kouji/K180827K0010.pdf>

Apakah Anda semua sudah mengikuti pemeriksaan stres? Bagaimana hasilnya?

Menghadapi hasilnya juga merupakan poin penting dari perawatan diri. Jika skornya tinggi dan diputuskan sebagai penderita stres tingkat tinggi dan ada pengantar untuk bimbingan wawancara dokter, maka ajukan permohonan wawancara.

Jangan dibiarkan begitu saja, lakukan tindakan seperti konsultasi kesehatan secara sukarela, konsultasi dengan ahli, dan sebagainya.

Mari kita periksa kembali tujuan sistem pemeriksaan stres ini.

- Secara berkala memeriksa kondisi stres pekerja menggunakan kartu inspeksi dan kuesioner.
- Hasil pemeriksaan stres akan diberitahukan langsung oleh pelaksana kepada orang yang bersangkutan. Ini untuk mempercepat kesadaran akan kondisi stres diri sendiri, mengurangi risiko gangguan kesehatan mental pribadi, dan mengurangi faktor risiko itu sendiri.
- Hasil inspeksi dikumpulkan dan dianalisis untuk setiap kelompok, untuk memahami kondisi stres di setiap tempat kerja. Melakukan evaluasi lingkungan tempat kerja sambil mengacu pada “Bagan Penilaian Stres Kerja”, guna perbaikan lingkungan tempat kerja.
- Lebih lanjut, jika seseorang memiliki gejala subjektif mental dan fisik yang tinggi, atau memiliki gejala subjektif tertentu, penyebab stres dan kondisi pendukung di sekitarnya sangat buruk serta diputuskan sebagai penderita stres tingkat tinggi, maka dengan menjalankan bimbingan wawancara oleh dokter industri (dokter) berdasarkan permohonan bimbingan wawancara dokter dan tindakan keternagakerjaan sesuai kebutuhan (pembatasan kerja lembur, pergantian tugas, dan lainnya), sebagai upaya untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pekerja.

Alur Sistem Pemeriksaan Stres



Kutipan diubah sebagiannya dari dokumen Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan: Penanganan kesehatan mental dan penanganan kerja berlebihan di tempat kerja seperti pemeriksaan stres dan lainnya

Sumber : “Panduan untuk memulai perbaikan lingkungan tempat kerja mulai sekarang”

Mengenai 3 Bidang dalam Kuesioner Sederhana mengenai Stres Kerja

Pemeriksaan stres menurut hukum terdiri dari 57 item yang ditampilkan pada halaman setelah ini. Mengenai rinciannya, diputuskan oleh pelaku usaha setelah mendapatkan usulan dan saran dari pelaksana pemeriksaan stres dan melalui penyelidikan dan pertimbangan dari Komite Sanitasi.

"Kuesioner Sederhana mengenai Stres Kerja" mencakup 3 bidang model stres kerja

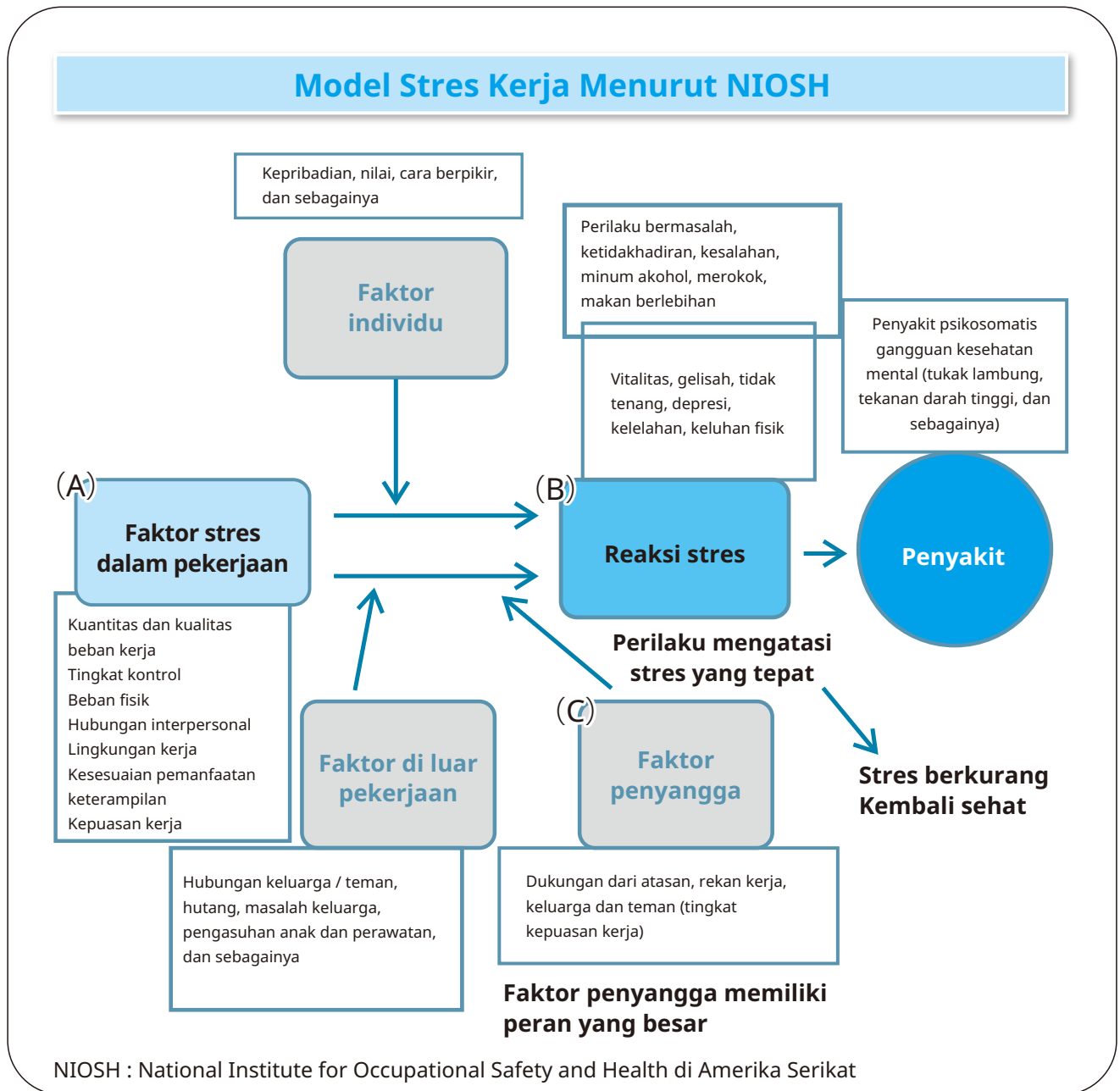
A "Faktor stres dalam pekerjaan"

B "Reaksi stres"

C "Faktor penyangga (dukungan sekitar)"

Reaksi stres yang berlanjut akibat faktor stres dalam pekerjaan dapat menimbulkan gangguan kesehatan.

Seperti yang terlihat dari model stres kerja menurut NIOSH, reaksi stres tidak hanya dari faktor stres dalam pekerjaan tetapi juga dari faktor di luar pekerjaan, faktor individu, faktor penyangga. Terutama ada tidaknya faktor penyangga yaitu dukungan sekitar mempengaruhi pengurangan reaksi stres.



CEK

Mari periksa tingkat stres Anda

A

Berilah tanda cek✓ pada jawaban yang paling sesuai berkenaan dengan pekerjaan Anda saat ini.

	Sangat Setuju	Cukup Setuju	Kurang Setuju	Sangat Tidak Setuju
1. Saya harus mengerjakan banyak pekerjaan dalam peran saya dan uraian tugas saya	1	2	3	4
2. Saya tidak dapat menyelesaikan pekerjaan pada waktu yang ditentukan	1	2	3	4
3. Saya harus bekerja keras semampu saya	1	2	3	4
4. Saya harus memperhatikan pekerjaan saya dengan seksama dan hati-hati	1	2	3	4
5. Pekerjaan saya sulit sehingga memerlukan pengetahuan serta teknik yang tinggi	1	2	3	4
6. Saya harus terus-menerus memikirkan pekerjaan saya selama jam kerja	1	2	3	4
7. Ini adalah pekerjaan yang sangat menggunakan fisik	1	2	3	4
8. Saya dapat bekerja dengan kemampuan (kecepatan kerja) saya sendiri	1	2	3	4
9. Saya dapat memutuskan urutan dan cara kerja sendiri	1	2	3	4
10. Saya dapat mencerminkan pendapat saya tentang kebijakan kerja di tempat kerja	1	2	3	4
11. Kemampuan dan keterampilan saya jarang digunakan dalam pekerjaan saya	1	2	3	4
12. Terdapat perbedaan pendapat dalam departemen	1	2	3	4
13. Departemen saya tidak bersinergi dengan baik dengan departemen lain	1	2	3	4
14. Saya memiliki tempat kerja dengan suasana yang bersahabat	1	2	3	4
15. Lingkungan tempat kerja saya tidak baik (contoh: suara berisik, penerangan, temperatur, ventilasi udara, dll)	1	2	3	4
16. Saya cocok dengan pekerjaan saya	1	2	3	4
17. Pekerjaan saya membangkitkan semangat saya untuk bekerja	1	2	3	4

B

Berilah tanda cek✓ pada jawaban yang paling sesuai berkenaan dengan kondisi kesehatan Anda dalam satu bulan terakhir.

	Hampir tidak ada	Kadang-kadang	Sering	Hampir selalu
1. Saya merasa sangat aktif	1	2	3	4
2. Saya merasa sangat berenergi	1	2	3	4
3. Saya merasa sangat bergairah	1	2	3	4
4. Saya merasa marah	1	2	3	4
5. Saya merasa kesal di dalam hati	1	2	3	4
6. Saya merasa jengkel	1	2	3	4
7. Saya merasa sangat lelah	1	2	3	4
8. Saya merasa kehabisan tenaga	1	2	3	4
9. Saya merasa lesu	1	2	3	4
10. Saya merasa tegang	1	2	3	4
11. Saya merasa khawatir atau tidak aman	1	2	3	4
12. Saya merasa tidak tenang	1	2	3	4
13. Saya merasa murung	1	2	3	4
14. Saya merasa malas untuk melakukan apa pun	1	2	3	4

15. Saya tidak bisa berkonsentrasi _____	1	2	3	4
16. Saya merasa tidak gembira _____	1	2	3	4
17. Saya tidak bisa berkonsentrasi dalam pekerjaan _____	1	2	3	4
18. Saya merasa sedih _____	1	2	3	4
19. Saya merasa pening _____	1	2	3	4
20. Saya merasa pegal linu dan nyeri sendi _____	1	2	3	4
21. Saya merasa kepala terasa berat atau sakit kepala _____	1	2	3	4
22. Leher dan pundak saya terasa kaku _____	1	2	3	4
23. Saya merasa punggung dan pinggang saya sakit _____	1	2	3	4
24. Saya merasa mata saya lelah _____	1	2	3	4
25. Jantung saya berdebar dan merasa sesak nafas _____	1	2	3	4
26. Saya merasa kondisi pencernaan saya tidak baik _____	1	2	3	4
27. Saya tidak memiliki nafsu makan _____	1	2	3	4
28. Saya mengalami sembelit dan/atau diare _____	1	2	3	4
29. Sulit tidur atau tidak bisa tidur nyenyak _____	1	2	3	4

C Berilah tanda cek✓ pada jawaban yang paling sesuai berkenaan dengan orang-orang di sekitar Anda saat ini..

	Sangat	Cukup	Agak	Sama sekali tidak	
Seberapa mudahkah Anda dapat berbicara dengan orang-orang berikut?	1. Atasan _____	1	2	3	4
	2. Rekan Kerja _____	1	2	3	4
	3. Pasangan, keluarga, teman, dan lain-lain.—	1	2	3	4
Saat Anda dalam kesulitan, seberapa besar Anda dapat mengandalkan orang-orang berikut ini?	4. Atasan _____	1	2	3	4
	5. Rekan Kerja _____	1	2	3	4
	6. Pasangan, keluarga, teman, dan lain-lain.—	1	2	3	4
Bila Anda bertanya mengenai masalah pribadi Anda, seberapa besar orang-orang ini mau mendengarkan masalah Anda?	7. Atasan _____	1	2	3	4
	8. Rekan Kerja _____	1	2	3	4
	9. Pasangan, keluarga, teman, dan lain-lain.—	1	2	3	4

D Berilah tanda cek✓ pada jawaban yang paling sesuai pertanyaan mengenai tingkat kepuasan.

	Puas	Cukup puas	Agak tidak puas	Tidak puas
1. Saya puas dengan pekerjaan saya _____	1	2	3	4
2. Saya puas dengan kehidupan keluarga saya _____	1	2	3	4

Mengelola Stres dengan Baik

"Stres adalah bumbu kehidupan". Ini kalimat dari Hans Selye yang mengemukakan Teori Stres. Tidak semua stres berbahaya, stres yang secukupnya dapat menguatkan pikiran, meningkatkan efisiensi kerja dan belajar, memberikan kegembiraan dan ketegangan yang menyenangkan.

Namun, jika kegembiraan dan ketegangan tersebut melebihi tingkatnya maka fisik dan mental tidak akan mampu beradaptasi (gangguan adaptasi) sehingga menyebabkan kerusakan pada fisik dan mental.

Untuk mengelola stres dengan baik, sangat penting untuk segera menyadari bahwa dirinya terkena stres yang berlebih, menemukan cara mengatasi stres yang cocok untuk dirinya serta menerapkannya.



CEK

Poin Penting dalam Mengelola Stres Dengan Baik

POIN PENTING

Menguasai Metode Relaksasi

Menguasai metode relaksasi yang cocok untuk diri sendiri adalah senjata yang kuat bagi kita yang hidup dalam masyarakat yang stres. Ada berbagai metode relaksasi seperti metode pernapasan dan latihan autogenik. Diantaranya, stretching dapat dilakukan dengan mudah tanpa peralatan atau alat khusus, tanpa menyita ruang dan waktu.

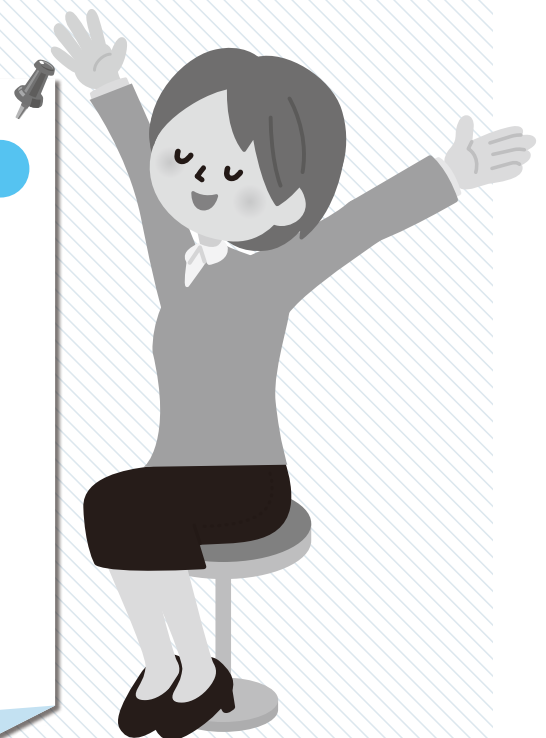
Apa itu Stretching

Stretching peregangan otot secara perlahan, dapat mengendurkan otot yang tegang, memperlancar sirkulasi darah, dan efektif untuk merilekskan tubuh dan mental. Ketika pada posisi yang sama dalam waktu lama (posisi berdiri, posisi duduk), otot-otot pun menjadi tegang. Otot juga tegang bahkan dalam kondisi terkena stres seperti banyaknya pekerjaan atau hubungan antar manusia.

Dengan melakukan stretching di sela-sela pekerjaan, dapat meredakan ketegangan otot sehingga memungkinkan untuk melakukan pekerjaan berikutnya secara efisien.

Poin Penting Stretching

- 1 Rentangkan secara perlahan tanpa kekuatan
- 2 Lakukan secara alami tanpa menahan napas
- 3 Rentangkan selama 10 - 30 detik
- 4 Rentangkan sampai bagian yang terasa sakit (jangan memaksakan)
- 5 Fokus pada bagian yang direntangkan
- 6 Lakukan dengan wajah tersenyum



Meregangkan Tubuh dengan Mudah

Senam sederhana

Naik-Turunkan Bahu

Angkat bahu dan tahan sebentar, jatuhkan dengan rileks sambil buang napas



Stretching

Punggung

Satukan kedua tangan, regangkan ke depan, tekuk punggung seolah-olah mengintip pusar



Stretching

Pinggang

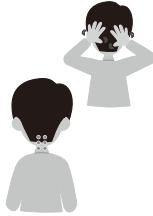
Tegakkan pinggang, putar tubuh ke belakang, dan pegang sandaran



Massage

Tengkuk

Pegang kepala dengan empat jari selain ibu jari, pijat tengkuk seolah menekan dengan ibu jari



Senam sederhana

Rotasi Leher

Rilekskan leher dan bahu, putar leher secara perlahan



Stretching

Tubuh Bagian Atas

Satukan kedua tangan, angkat ke atas kepala sambil busungkan dada



POIN PENTING

Mari luangkan waktu untuk berinteraksi dengan teman dekat

Mengungkapkan kondisi atau perasaan saat ini seperti rasa gelisah, ketidaktegangan dalam hati akan membuat perasaan menjadi lega. Hal ini diperkirakan karena apa yang dikhawatirkan dalam hati menjadi lepas setelah diungkapkan dengan kata-kata.

Ketika banyak stres, keluhan didengarkan oleh teman dekat saja sudah membuat perasaan menjadi ringan. Selain itu, berbicara dengan teman dekat membuat perasaan menjadi tertata sehingga dapat menyelesaikan masalah sendiri, dan terkadang bisa mendapatkan nasihat yang baik.

POIN PENTING

Saran untuk tertawa

Apakah Anda pernah tertawa lepas belakangan ini? Ketika tidak ada ruang dalam hati maka tertawa menjadi jarang dan cenderung menjadi tanpa ekspresi. Tertawa akan menyeimbangkan saraf otonom, mengaktifkan sel NK (natural killer) yang menyerang sel kanker, dan juga memiliki efek menormalkan kekebalan. Mari kita terapkan "tertawa" dalam kehidupan sehari-hari untuk menjalani hidup yang sehat dan menyenangkan.

POIN PENTING

Membuat ketegangan tidak berlanjut

Jika merasa tegang selama seharian, cobalah merubah suasana hati dengan berdiri di toilet untuk menarik napas dalam-dalam, atau istirahat sejenak melakukan senam ringan.

POIN PENTING

Menciptakan lingkungan yang tenang sebisa mungkin

Cobalah mengatur meja, kursi, komputer sesuai Anda di tempat kerja sejauh diperbolehkan. Selain itu jika memungkinkan, cobalah ciptakan lingkungan yang tenang, ruang bagi diri sendiri seperti mendengarkan musik kesukaan di jam istirahat, dan lainnya.

POIN PENTING

Memiliki hobi yang tidak berhubungan dengan pekerjaan

Memiliki hobi yang jauh dari pekerjaan, dapat merubah suasana hati sehingga mengarah pada penghilang stres. Memiliki berbagai hobi yang dilakukan sendiri maupun bersama teman, akan menambah kesenangan dalam hidup dan membuat kehidupan sehari-hari menjadi kaya secara mental.

POIN PENTING

Memiliki banyak kesempatan untuk dekat dengan alam

Menjauh dari tempat kerja yang penuh stres, menyerahkan diri pada alam, akan bermanfaat dalam merubah ritme hidup. Selain itu, pohon-pohon di hutan mengeluarkan zat (phytonicide) yang dapat menyegarkan fisik dan mental sehingga sangat efektif dalam menghilangkan stres.

POIN PENTING

Berolahraga secukupnya

Dengan berolahraga secukupnya, akan mendapatkan kepuasan, keterbukaan dan efek menyegarkan sehingga bermanfaat untuk menghilangkan stres fisik maupun mental. Ada juga orang yang memiliki gambaran bahwa olahraga adalah bersaing dalam keterampilan dan terlalu peduli dengan menang kalah, tetapi untuk menghilangkan stres, perasaan "menikmati" olahraga itu yang penting. Mari lakukan olahraga yang mudah dan disukai di lingkungan yang menyenangkan.

POIN PENTING

Tidak mengandalkan rokok atau alkohol untuk menghilangkan stres

Jika mengandalkan rokok atau alkohol karena ingin melepaskan diri dari kondisi stres, tanpa sadar jumlahnya akan meningkat, dalam beberapa kasus akan menjadi ketergantungan yang akan merusak kesehatan fisik dan mental. Perlu berhati-hati ketika bergantung pada rokok atau alkohol untuk menghilangkan stres. Direkomendasikan metode penghilang stres lainnya.

Mari Berusaha Hidup Teratur dan Cukup Tidur

Berdasarkan “Pedoman Tidur untuk Kesehatan 2023” yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan pada Februari 2024, berikut ini adalah beberapa tips untuk tidur nyenyak dan bangun dengan segar.

Butir-butir rekomendasi tidur untuk orang dewasa

- Waktu tidur yang ideal dapat berbeda untuk setiap individu, namun usahakan untuk tidur selama 6 jam atau lebih untuk mendapatkan waktu tidur yang dibutuhkan.
- Meninjau kembali kebiasaan hidup seperti kebiasaan makan, olahraga, dan lingkungan tidur di kamar tidur untuk meningkatkan perasaan istirahat dan pemulihan melalui tidur.
- Jika terdapat masalah tidur atau penurunan perasaan istirahat dan pemulihan melalui tidur, selain penting untuk melakukan perbaikan kebiasaan hidup, namun juga perlu waspada terhadap kemungkinan adanya penyakit yang mendasarinya.



Hal-hal yang bisa dilakukan hari ini untuk meningkatkan kualitas tidur

Mari mengatur ritme kehidupan dan lingkungan tidur

- Terkena paparan sinar matahari sebanyak mungkin di siang hari akan membantu mengatur jam biologis tubuh sehingga lebih mudah untuk tidur.
- Tidur tanpa membawa ponsel cerdas, perangkat tablet ke dalam kamar tidur, dan sebisa mungkin dalam keadaan gelap, akan berkontribusi pada tidur nyenyak.
- Kamar tidur dengan suhu yang tidak terlalu panas atau dingin, serta menghangatkan tubuh dengan mandi berendam 1-2 jam sebelum tidur, maka akan lebih mudah untuk tertidur.
- Tidur sebisa mungkin di lingkungan yang senyap dengan pakaian dan perlengkapan tidur yang bisa membuat relaks, akan berkontribusi pada tidur nyenyak.



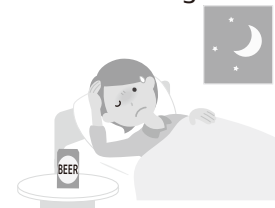
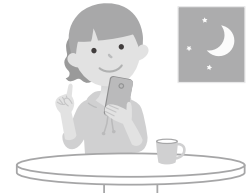
Olahraga dan kebiasaan makan juga penting

- Menerapkan kebiasaan olahraga yang seimbang bermanfaat untuk mendapatkan tidur yang berkualitas baik.
- Makan sarapan yang cukup dan menghindari makan malam terlalu dekat dengan waktu tidur dapat membantu penyesuaian jam biologis tubuh sehingga ritme tidur dan bangun akan teratur.
- Relaks sebelum tidur, hindari memaksakan diri untuk tidur, kemudian pergi tidur setelah merasa mengantuk, maka akan lebih mudah untuk tertidur.
- Dengan kebiasaan hidup yang teratur, membedakan secara jelas antara aktivitas di siang hari dan tidur di malam hari akan meningkatkan kualitas tidur.



Hati-hati terhadap barang kesukaan

- Asupan kafein yang melebihi 400 mg per hari (sekitar 700 cc kopi) dapat menyebabkan kesulitan tidur di malam hari.
- Konsumsi kafein setelah sore hari cenderung memengaruhi tidur di malam hari.
- Minum alkohol secara berlebihan saat menikmati minuman malam atau minum alkohol agar bisa tidur (minuman sebelum tidur) dapat memperburuk kualitas tidur.
- Merokok (produk mengandung nikotin seperti rokok konvensional, rokok elektrik) dapat memperburuk kualitas tidur.



Tentang pola kerja (kerja shift) dan permasalahan tidur

- Kerja shift membutuhkan perhatian terhadap risiko kesehatan seperti masalah tidur.
- Jika mengalami insomnia, penurunan perasaan istirahat dan pemulihan melalui tidur atau rasa kantuk yang berlanjut ketika sedang bekerja, sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari, segera konsultasikan dengan institusi medis.

Apabila gejala terus berlanjut meskipun telah meninjau kembali kebiasaan hidup, lingkungan tidur, dan cara mengonsumsi barang kesukaan, kemungkinan Anda mengalami gangguan tidur. Oleh karena itu, segera konsultasikan dengan institusi medis.



“Pedoman Tidur untuk Kesehatan 2023”
(Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan, Februari 2024)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/suimin/index.html



Proyek Hidup Cerdas / Konten Web khusus tentang tidur
https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/



Self Check Dengan Cara Seperti Ini

★ Kokoro no Mimi Situs Portal Kesehatan Mental Pekerja

- Pemeriksaan stres diri sendiri di tempat kerja yang bisa dilakukan dalam 5 menit

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

Pertanyaan mudah terdiri dari 4 langkah
Mengukur tingkat stres Anda di tempat kerja
Total ada 57 pertanyaan (waktu yang dibutuhkan 5 menit)
Pilih jenis kelamin Anda terlebih dahulu.

- e-learning “Perawatan diri yang dapat dipahami dalam 15 menit” bersama dengan “Kuis perawatan diri”

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

Setiap pekerja memahami pemikiran bahwa “Kesehatan diri dijaga oleh diri sendiri”, menguasai pengetahuan dan keterampilan untuk mengatasi stres, dan mampu menerapkannya secara aktif dalam kehidupan sehari-hari, hal-hal ini akan menjadi landasan.

Sebagai langkah awal, mari belajar dari pengetahuan dasar yaitu kesadaran akan stres dan cara mengatasi serta konsultasi kesehatan secara sukarela.

- e-learning “Analisis transaksional pertama yang dapat dipahami dalam 15 menit”

https://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/

Di tempat kerja, memusatkan perhatian pada pola interaksi (hubungan antar manusia) antara diri sendiri dan orang lain, akan bermanfaat pada perbaikan hubungan antar manusia, hidup mandiri dan aktualisasi diri. Mari mempelajari terutama tentang hubungan (stroke) dengan orang lain.



Mari kita menyadari untuk “Menyapa, Mendengarkan, Menghubungi”, dimulai dengan salam.

Mari ciptakan budaya tempat kerja yang saling mendukung dan menyayangi sesama, dengan mengutamakan kesadaran di tempat kerja.

Menciptakan lingkungan tempat kerja juga mengarah pada kestabilan perawatan diri.

Mari berkomunikasi melalui kata-kata.

Mari saling menyampaikan kata-kata positif di tempat kerja, seperti “Terima kasih”, “Saya terbantu”, “Senang ya”.

Lembaga Konsultasi

< Inochi No Denwa >

Navi Dial

Dari jam 10 pagi sampai jam 10 malam. Akan terhubung ke Pusat Penerimaan Navi Dial secara berurutan.

0570-783-556

Free Dial

Inochi no Denwa menerima konsultasi telepon dengan free dial (panggilan bebas biaya).

0120-783-556

Setiap hari mulai jam 16:00 sampai 21:00
Tanggal 10 setiap bulan dari jam 8 pagi sampai jam 8
pagi hari berikutnya

*Penggunaan melalui telepon IP hanya tanggal 10 - tanggal 11 hari berikutnya setiap bulan. Hubungi 03-6634-7830 (dikenakan biaya).

Per Juli 2024

Prefektur	Nama	Nomor telepon	Jam operasional
Hokkaido	Asahikawa Inochi No Denwa	0166-23-4343	Senin - Rabu 09:00 - 15:30 Kamis, Jumat, Sabtu, libur nasional 24 jam
	Hokkaido Inochi No Denwa	011-231-4343	24 jam
Aomori	Aomori Inochi No Denwa	0172-33-7830	12:00-21:00
Akita	Akita Inochi No Denwa	018-865-4343	12:00 - 20:30
Iwate	Morioka Inochi No Denwa	019-654-7575	Senin-Sabtu 12:00-21:00 Minggu 12:00-18:00
	Sendai Inochi No Denwa	022-718-4343	24 jam
Yamagata	Yamagata Inochi No Denwa	023-645-4343	13:00-22:00
Fukushima	Fukushima Inochi No Denwa	024-536-4343	10:00-22:00 Sabtu minggu ke-3 24 jam
	Niigata Inochi No Denwa	025-288-4343	24 jam
Nagano	Nagano Inochi No Denwa	026-223-4343	11:00-22:00
	Matsumoto Inochi No Denwa	0263-88-8776	11:00-22:00
Gunma	Gunma Inochi No Denwa	027-212-0783	9:00-24:00 Jumat minggu ke-2 dan ke-4 24 jam
			24 jam
Tochigi	Tochigi Inochi No Denwa	028-643-7830	24 jam
	Ashikaga Inochi No Denwa	0284-44-0783	15:00-21:00
Ibaraki	Ibaraki Inochi No Denwa	029-855-1000	24 jam
	Ibaraki Inochi No Denwa / Mito	029-350-1000	24 jam
Saitama	Saitama Inochi No Denwa	048-645-4343	24 jam
Chiba	Chiba Inochi No Denwa	043-227-3900	24 jam
Tokyo	Tokyo Inochi No Denwa	03-3264-4343	24 jam (tanpa libur sepanjang tahun)
	Tokyo Tama Inochi No Denwa	042-327-4343	10:00-21:00 Jumat dan Sabtu ke-3 setiap bulan 24 jam
	Tokyo Inochi No Denwa (English)	03-5774-0992	Selasa - Kamis 9:00 - 23:00 Jumat 9:00 - 23:00
			Sabtu 9:00 - Senin 23:00 Tersedia 24 jam Telepon & Chat - Hanya dalam bahasa Inggris
Kanagawa	Kawasaki Inochi No Denwa	044-733-4343	24 jam
	Yokohama Inochi No Denwa	045-335-4343 (Bahasa Jepang)	Bahasa Jepang : 24 jam
		045-336-2477 (Bahasa Spanyol) 045-336-2488 (Bahasa Portugis)	Bahasa Spanyol, Bahasa Portugis Rabu 10:00-21:00 Jumat 19:00-21:00 Sabtu 12:00-21:00
Yamanashi	Yamanashi Inochi No Denwa	055-221-4343	Selasa-Sabtu 16:00-22:00
Shizuoka	Shizuoka Inochi No Denwa	054-272-4343	12:00-21:00
	Hamamatsu Inochi No Denwa	053-473-6222 (Bahasa Jepang)	Minggu-Selasa, libur nasional 10:00-22:00 Rabu-Sabtu 10:00-24:00 Sabtu minggu ke-2 dan ke-4 24 jam
		0120-66-2488 (Bahasa Portugis)	Bahasa Portugis Setiap hari Jumat 19.30 - 21.30

Prefektur	Nama	Nomor telepon	Jam operasional
Gifu	Gifu Inochi No Denwa	058-277-4343	Setiap hari 19:00 - 22:00 Sabtu ke-1 dan ke-3 08:00 - 19:00
Aichi	Nagoya Inochi No Denwa	052-931-4343	24 jam
Mie	Mie Inochi No Denwa	059-221-2525	18:00-23:00
Shiga	Shiga Inochi No Denwa	077-553-7387	Jumat - Senin 10:00 - 20:30
Kyoto	Kyoto Inochi No Denwa	075-864-4343	24 jam
Nara	Nara Inochi No Denwa	0742-35-1000	24 jam
Osaka	Kansai Inochi No Denwa	06-6772-1121	24 jam
Hyogo	Kobe Inochi No Denwa	078-371-4343	Hari kerja 8:30-20:30 Minggu, libur nasional 8:30-16:00 Sabtu, Jumat ke-2, ke-3, ke-4 8:30 - 8:30 hari berikutnya Ketika Sabtu, Jumat ke-2, ke-3, dan ke-4 merupakan libur nasional 8:30 - 16:00 20:30 - 8:30 hari berikutnya
			Harima Inochi No Denwa
Wakayama	Wakayama Inochi No Denwa	073-424-5000	10:00-22:00
Tottori	Tottori Inochi No Denwa	0857-21-4343	12:00-21:00
Shimane	Shimane Inochi No Denwa	0852-26-7575	Senin-Jumat 9:00-22:00 Sabtu - Minggu 09.00-22.00 (Pendaftaran berkelanjutan)
Okayama	Okayama Inochi No Denwa	086-245-4343	24 jam
Hiroshima	Hiroshima Inochi No Denwa	082-221-4343	24 jam
Yamaguchi	Yamaguchi Inochi No Denwa	0836-22-4343	16:30-22:30
Kagawa	Kagawa Inochi No Denwa	087-833-7830	24 jam FAX:087-861-4343
Ehime	Ehime Inochi No Denwa	089-958-1111	12:00-24:00
Kouchi	Kochi Inochi No Denwa	088-824-6300	9:00-21:00 Akhir dan awal tahun 10:00-18:00
Fukuoka	Kitakyushu Inochi No Denwa	093-653-4343	24 jam
	Fukuoka Inochi No Denwa	092-741-4343	24 jam
Saga	Saga Inochi No Denwa	0952-34-4343	24 jam
Nagasaki	Nagasaki Inochi No Denwa	095-842-4343	9:00-22:00 Sabtu minggu ke-1 dan ke-3 24 jam
Kumamoto	Kumamoto Inochi No Denwa	096-353-4343	24 jam
Oita	Oita Inochi No Denwa	097-536-4343	24 jam
Miyazaki	Miyazaki Inochi No Denwa	0570-783-556	Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu 18:00 - 04:00 hari berikutnya Senin, Rabu, Jumat 21:00 - 04:00 hari berikutnya
		*Wilayah yang dapat menerima sinyal: Miyazaki, Kumamoto, Kagoshima, Oita	
Kagoshima	Kagoshima Inochi No Denwa	099-250-7000	24 jam
Okinawa	Okinawa Inochi No Denwa	098-888-4343	10:00-23:00

<Mental Health and Welfare Center>

	Nama Center	Nomor telepon		Nama Center	Nomor telepon	
Hokkaido	Mental Health and Welfare Center, Hokkaido Prefecture	011-864-7121	Kinki	Mental Health and Welfare Center, Shiga Prefecture	077-567-5010	
	Sapporo Mental Center (Mental Health and Welfare Center, Sapporo city)	011-622-5190		Mental Health and Welfare General Center, Kyoto Prefecture	075-641-1810	
Tohoku	Mental Health and Welfare Center, Aomori Prefecture	017-787-3951		Mental Health Promotion Center, Kyoto City	075-314-0355	
	Mental Health and Welfare Center, Iwate Prefecture	019-629-9617		Mental Health General Center, Osaka Prefecture	06-6691-2811	
	Mental Health and Welfare Center, Miyagi Prefecture	0229-23-0021		Mental Health Center, Osaka City (konsultasi keluarga yang ditinggalkan karena bunuh diri)	06-6922-8520	
	Mental Health and Welfare General Center, Sendai City	022-265-2191		Mental Health Center, Sakai City	072-245-9192	
	Support Center for Children, Women and Disabled	018-831-3946		Mental Health and Welfare Center, Hyogo Prefecture	078-252-4980	
	Mental Health and Welfare Center, Yamagata Prefecture	023-624-1217		Mental Health and Welfare Center, Kobe City	078-371-1900	
	Mental Health and Welfare Center, Fukushima Prefecture	024-535-3556		Mental Health and Welfare Center, Nara Prefecture	0744-47-2251	
Kanto/koshinetsu	Mental Health and Welfare Center, Ibaraki Prefecture	029-243-2870		Mental Health and Welfare Center, Wakayama Prefecture	073-435-5194	
	Mental Health and Welfare Center, Tochigi Prefecture	028-673-8785	Chugoku/Shikoku	Mental Health and Welfare Center, Tottori Prefecture	0857-21-3031	
	Mental Health Center, Gunma Prefecture	027-263-1166		Mental and Body Consultation Center, Tottori Prefecture	0852-32-5905	
	Mental Health and Welfare Center, Saitama Prefecture	048-723-3333		Mental Health and Welfare Center, Okayama Prefecture	086-201-0850	
	Mental Health Center, Saitama City	048-762-8548		Mental Health Center, Okayama City	086-803-1273	
	Mental Health and Welfare Center, Chiba Prefecture	043-307-3781		General Mental Health and Welfare Center, Hiroshima Prefecture	082-884-1051	
	Mental Health Center, Chiba City	043-204-1582		Mental Health and Welfare Center, Hiroshima City	082-245-7731	
	Chubu General Mental Health and Welfare Center, Tokyo	03-3302-7575		Mental Health and Welfare Center, Yamaguchi Prefecture	083-902-2672	
	Tama General Mental Health and Welfare Center, Tokyo	042-376-1111		Mental Health and Welfare Center, Tokushima Prefecture	088-602-8911	
	Mental Health and Welfare Center, Tokyo	03-3844-2210		Mental Health and Welfare Center, Kagawa Prefecture	087-804-5565	
	Mental Health and Welfare Center, Kanagawa Prefecture	045-821-8822		Mental and Body Health Center, Ehime Prefecture	089-911-3880	
	Mental Health Consultation Center, Yokohama City	045-671-4408	Mental Health and Welfare Center, Kochi Prefecture	088-821-4966		
	Chubu/hokuriku	Kawasaki City Inclusive Rehabilitation Center	044-201-3242	Kyushu/Okinawa	Mental Health and Welfare Center, Fukuoka Prefecture	092-582-7510
		Mental Health and Welfare Center, Sagami City	042-769-9818		Mental Health and Welfare Center, Kitakyushu City	093-522-8729
		Mental Health and Welfare Center, Niigata Prefecture	025-280-0111		Mental Health and Welfare Center, Fukuoka City	092-737-8825
		Mental Health Center, Niigata City	025-232-5551		Mental Health and Welfare Center, Saga Prefecture	0952-73-5060
Mental Health and Welfare Center, Yamanashi Prefecture		055-254-8644	Nagasaki Support Center for Children, Women and Disabled		095-846-5115	
Mental Health and Welfare Center, Nagano Prefecture		026-266-0280	Mental Health and Welfare Center, Kumamoto Prefecture		096-386-1255	
Mental Health and Welfare Center, Gifu Prefecture		058-231-9724	Mental Health Center, Kumamoto City		096-366-1171	
Mental Health and Welfare Center, Shizuoka Prefecture	054-286-9245	Mental Health and Welfare Center, Oita Prefecture	097-541-5276			
Mental Health Center, Shizuoka City	054-262-3011	Mental Health and Welfare Center, Miyazaki Prefecture	0985-27-5663			
Mental Health and Welfare Center, Hamamatsu City	053-457-2709	Mental Health and Welfare Center, Kagoshima Prefecture	099-218-4755			
Mental Health and Welfare Center, Aichi Prefecture	052-962-5377	General Mental Health and Welfare Center, Okinawa Prefecture	098-888-1443			
Mental Health and Welfare Center, Nagoya City	052-483-2095					
Mental Health Center, Mie Prefecture	059-223-5241					
Mental Health Center, Toyama Prefecture	076-428-1511					
Mental Health Center, Ishikawa Prefecture	076-238-5761					
Welfare Consultation Center, Fukui Prefecture	0776-26-4400					

Daftar Kontak

Kami menyarankan untuk membuat daftar informasi tempat yang dapat menerima konsultasi atau bantuan tentang kesehatan mental penanggung jawab tempat usaha maupun pekerja sendiri.

Informasi tentang lembaga medis dan organisasi khusus eksternal

☉ Lembaga Konsultasi Eksternal Tempat Usaha Kontrak

Nama lembaga

Telepon

☉ Lembaga medis

Nama lembaga

Telepon

☉ Mental Health and Welfare Center

Nama lembaga

Telepon

☉ Inochi No Denwa

Nama fasilitas

Telepon

☉ "Konsultasi telepon Kokoro no Mimi" untuk pekerja

Telepon **0120-565-455**

Senin,
Selasa

17:00~22:00

Sabtu,
Minggu

10:00~16:00

(kecuali libur nasional, akhir tahun dan awal tahun)

Kolom

Mengenai sistem bimbingan wawancara oleh dokter bagi pekerja dengan jam kerja panjang

Ada data medis yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara timbulnya penyakit otak dan jantung dengan jam kerja yang panjang. Menurut Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Kerja, untuk mencegah masalah kesehatan akibat kerja berlebihan, dilakukan bimbingan wawancara oleh dokter bagi pekerja yang kerja lembur dan kerja di hari libur selama lebih dari 80 jam per bulan dan dinyatakan akumulasi kelelahan. Bimbingan wawancara ini diadakan berdasarkan permohonan dari pekerja. Selain itu, pelaku usaha diwajibkan memberikan informasi kepada pekerja yang jam lembur dan jam kerja di hari liburnya lebih dari 80 jam per bulan, tentang kelebihan jam tersebut.

Di samping itu, terhadap pekerja yang terlibat dalam penelitian dan pengembangan teknologi, produk atau layanan baru, pelaku usaha juga diwajibkan untuk mengadakan bimbingan wawancara oleh dokter tanpa permohonan dari yang bersangkutan jika jam lembur dan jam kerja di hari liburnya lebih dari 100 jam per bulan. (Ada penalti bagi pelaku usaha)

Bimbingan wawancara bagi pekerja dengan jam kerja panjang dan penderita stres tinggi, ditujukan untuk mencegah penyakit otak dan jantung serta gangguan kesehatan mental pekerja akibat kerja berlebihan atau stres. Sangat penting bagi dokter industri atau lainnya tidak hanya memberikan bimbingan kepada pekerja, tetapi juga memberikan pendapat dari sudut pandang medis agar pelaku usaha dapat mengambil tindakan ketenagakerjaan yang sesuai. Mari kita manfaatkan sebaik-baiknya untuk promosi kesehatan bersamaan dengan perawatan diri.

Occupational Health Promotion Center (Ada di 47 prefektur di seluruh Jepang.)

Prefektur	Nomor telepon	Prefektur	Nomor telepon
Hokkaido	011-242-7701	Shiga	077-510-0770
Aomori	017-731-3661	Kyoto	075-212-2600
Iwate	019-621-5366	Osaka	06-6944-1191
Miyagi	022-267-4229	Hyogo	078-230-0283
Akita	018-884-7771	Nara	0742-25-3100
Yamagata	023-624-5188	Wakayama	073-421-8990
Fukushima	024-526-0526	Tottori	0857-25-3431
Ibaraki	029-300-1221	Shimane	0852-59-5801
Tochigi	028-643-0685	Okayama	086-212-1222
Gunma	027-233-0026	Hiroshima	082-224-1361
Saitama	048-829-2661	Yamaguchi	083-933-0105
Chiba	043-202-3639	Tokushima	088-656-0330
Tokyo	03-5211-4480	Kagawa	087-813-1316
Kanagawa	045-410-1160	Ehime	089-915-1911
Niigata	025-227-4411	Kochi	088-826-6155
Toyama	076-444-6866	Fukuoka	092-414-5264
Ishikawa	076-265-3888	Saga	0952-41-1888
Fukui	0776-27-6395	Nagasaki	095-865-7797
Yamanashi	055-220-7020	Kumamoto	096-353-5480
Nagano	026-225-8533	Oita	097-573-8070
Gifu	058-263-2311	Miyazaki	0985-62-2511
Shizuoka	054-205-0111	Kagoshima	099-252-8002
Aichi	052-950-5375	Okinawa	098-859-6175
Mie	059-213-0711		

Japan Organization of Occupational Health and Safety Medical Service for Workers/Occupational Health Department, Occupational Health Section

1-1 Kizukisumiyoshi-cho, Nakahara-ku, Kawasaki-shi, Kanagawa 211-0021

TEL 044-431-8660 FAX 044-411-5531

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

Kerja sama supervisi: Ishikawa Occupational Health Promotion Center

Yoshiko Koyama