

셀프케어

마음 건강 알아차리기 힌트집



들어가는 말

‘노동자의 마음 건강 유지 증진을 위한 지침’ (2006년 3월 책정, 2015년 11월 30일 개정)에 의하면 **마음 건강 만들기**를 추진하기 위해서는 노동자 자신이 스트레스를 알아차리고 그에 대처하기 위한 지식, 방법을 몸에 익혀 그것을 실행하는 것이 중요합니다. 스트레스를 알아차리기 위해서는 노동자가 스트레스 요인에 대한 스트레스 반응이나 마음 건강에 대해 이해하는 것과 동시에 자신의 스트레스나 마음 건강 상태에 대해 정확히 인식하도록 해야 합니다. 이와 같은 노동자 스스로가 실행하는 스트레스에 대한 알아차리기와 그에 대한 대처 및 자발적인 건강 상담 그리고 스트레스 예방을 포함해서 셀프케어라고 합니다.

노동자 한사람 한사람이 ‘**자신의 건강은 스스로 지킨다**’ 라는 개념을 이해하고 스트레스에 대처하는 지식, 기술을 몸에 익혀 일상생활의 현장에서 그것을 적극적으로 실행할 수 있도록 하는 것이 기본이 됩니다. 이를 위해서는 사업자가 노동자에게 정신건강케어 추진에 관한 교육 연수·정보 제공 등을 실시하는 것이 중요합니다.

노동자 수 50명 이상의 사업장에서는 스트레스 체크 제도 (2015년 12월 시행)가 실시되고 있습니다. 이 제도는 노동자가 자신의 스트레스의 정도를 파악하고 스트레스에 대한 알아차리는 것을 촉구함과 동시에 직장 환경 개선으로 이어져 일하기 쉬운 직장만들기를 추진함으로써 노동자의 정신건강장애를 미연에 방지하는 것 (일차 예방)을 주목적으로 한 것입니다. 향후의 셀프케어에 많이 활용하여 자발적 건강 상담과 함께 마음 건강 만들기에 유용하게 사용합시다.



목차

스트레스 알아차리기	3
스트레스를 알아차리기 위한 스트레스 체크 제도	4
직업성 스트레스 간이 조사표의 3개의 영역에 대하여	5
스트레스에 잘 대처한다	8
규칙적인 생활을 하면서 수면을 충분히 취하자	10
셀프 체크에는 이런 방식도 있습니다	12
상담기관	13
연락처 일람	15

스트레스 알아차리기

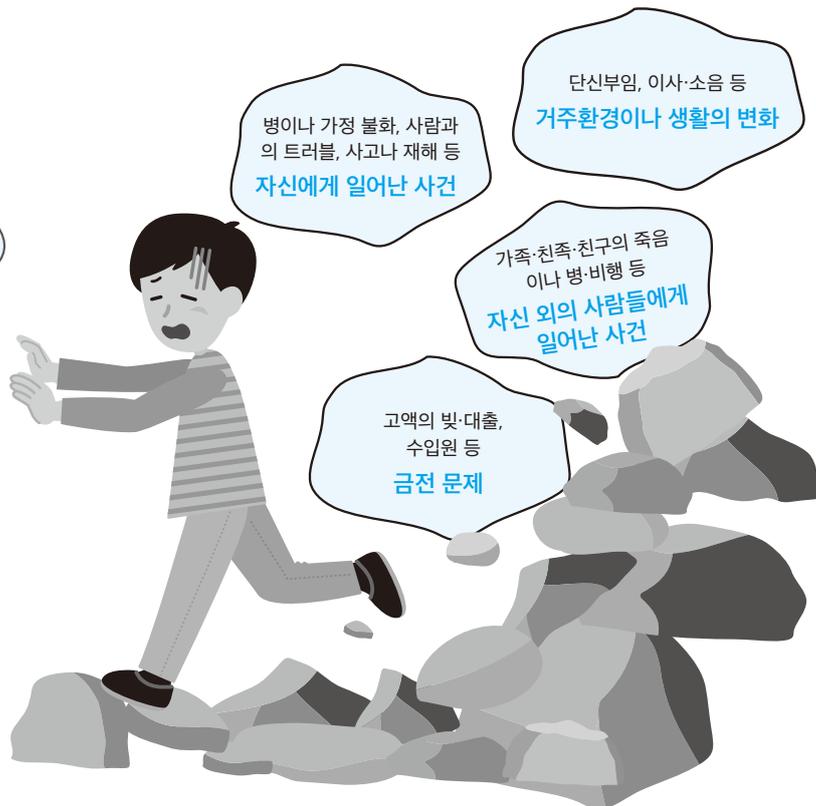
스트레스는 다양한 사건이 계기가 되어 생깁니다. 귀하의 주변에 있는 스트레스 요인을 알아차리지 못하는 동안 스트레스 반응이 나오지 않는지를 체크해 봅시다.

CHECK 이런 일은 없습니까?

직장에서...



직장 외에서...



CHECK 스트레스 반응

스트레스가 많아지면 마음과 몸, 일상의 행동면에서 다음과 같은 변화가 나타납니다.



심리적 측면

우울감, 의욕이나 집중력의 저하, 귀찮음, 초조감·화를 잘 냄, 불안감, 긴장감 등

신체적 측면

고혈압, 위·십이지장 궤양, 당뇨병, 목·어깨 결림, 동계, 혈떡임, 설사·변비, 구토, 두통, 현기증, 쉽게 잠들지 못함, 깊이 잠들지 못함, 식욕 부진, 나른함·피곤함

행동적 측면

지각이나 조퇴의 증가, 주량이나 흡연의 증가, 식사 량의 증가 또는 감소 등
작업 효율의 저하, 작업장의 사고, 미스의 증가 등

스트레스를 알아차리기 위한 스트레스 체크 제도(노동자 수 50명 이상의 사업장)

©심리적인 부담 정도를 파악하기 위한 검사 및 면접 지도의 실시와 면접 지도 결과에 근거하여 사업자가 강구해야 하는 조치에 관한 지침 (2015년 12월 시행)

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

여러분 스트레스 체크를 하셨습니다. 결과는 어떠할까요.

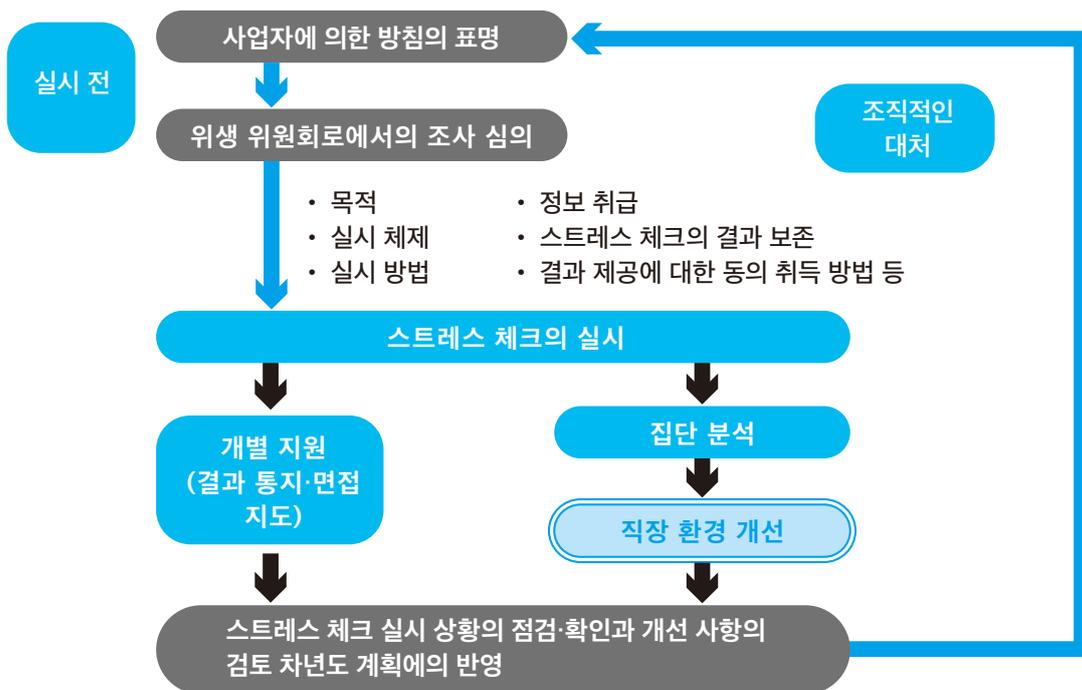
결과에 마주하는 것 또한 셀프케어의 소중한 포인트입니다. 만약 결과의 점수가 높게 나와 고 스트레스자로 판단되어 의사에 의한 면접 지도 안내를 받으시면 면접 신청을 합니다.

그대로 방치하지 말고 자발적인 건강 상담, 전문가와의 상담 등, 적절한 대응을 합니다.

스트레스 체크 제도의 목적을 다시 한번 확인해 봅시다.

- 정기적으로 노동자의 스트레스 상황에 대해 검사·조사표를 사용해 실시합니다.
- 스트레스 체크의 결과는 실시자가 직접 본인에게 통지합니다. 자신의 스트레스 상황을 알아차리도록 촉구하여 개인의 정신건강장애 리스크와 리스크 요인 그 자체를 줄이게 해줍니다.
- 검사 결과를 집단 별로 집계·분석하여 직장별 스트레스 상황을 파악합니다. ‘업무 스트레스 판정도’ 등을 참고하면서 직장 환경을 평가하여 직장 환경에 개선을 촉진합니다.
- 그리고 심신 자각 증상이 높거나 자각 증상이 일정 정도 있고 스트레스의 원인이나 주변의 지지 상황이 현저히 나쁜 사람으로서 고 스트레스자로 판단된 경우, 의사에 의한 면접 지도 신청을 통하여, 산업의 (의사) 의 면접 지도를 받은 후, 필요에 따른 취업상의 조치 (시간외 노동의 제한, 작업의 전환 등) 를 강구함으로써 노동자의 정신건강장애를 미연에 방지하고자 하는 제도입니다.

스트레스 체크 제도의 절차



후생 노동성: 스트레스 체크 등의 직장에서의 정신건강 대책·과중 노동 대책 등 자료에서 일부 개변 인용

‘지금부터 시작하는 직장 환경 개선 스타트를 위한 안내’로부터

직업성 스트레스 간이 조사표의 3개의 영역에 대하여

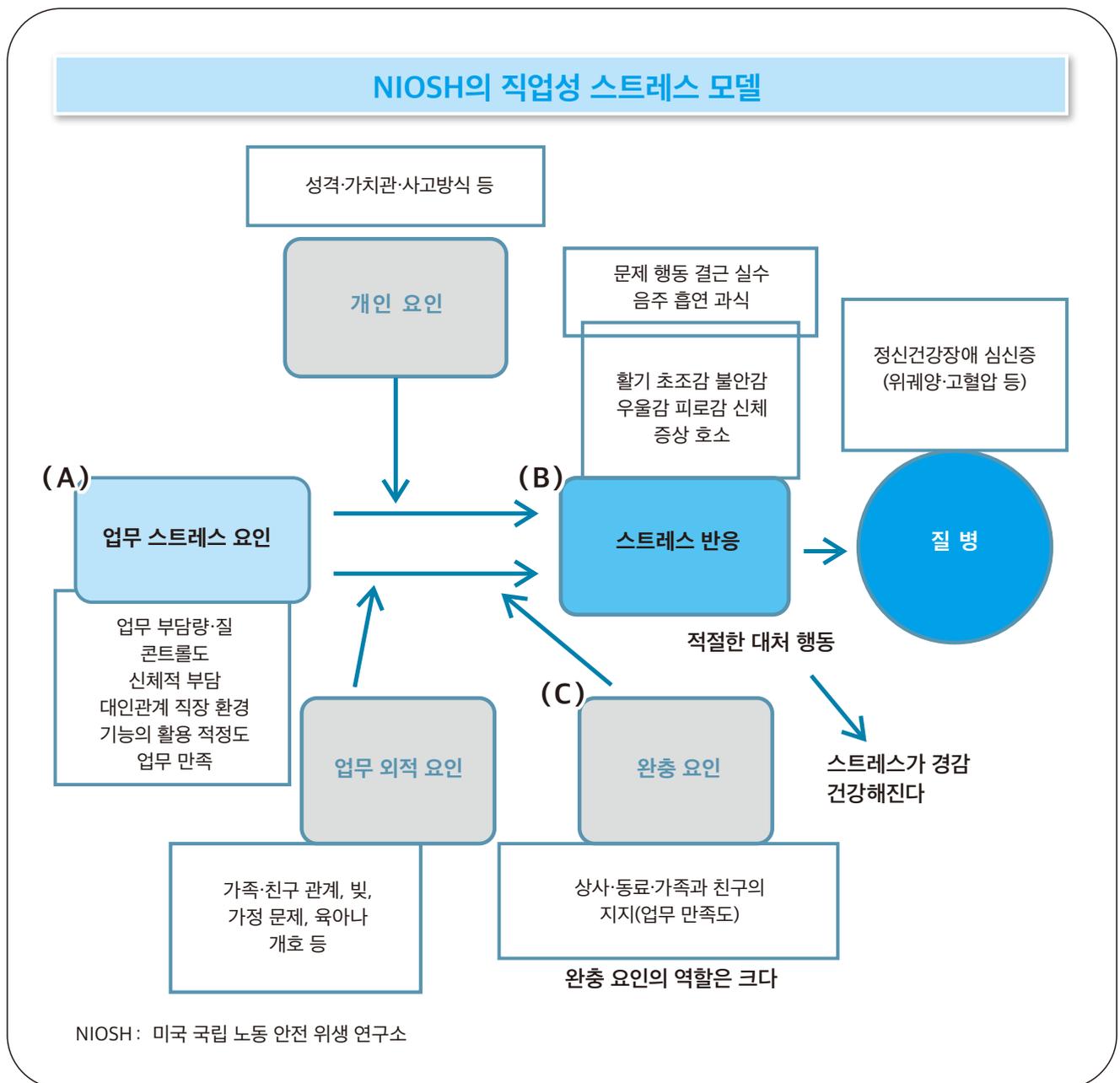
법에 근거한 스트레스 체크의 항목은 다음 페이지에 나타내는 57 항목으로 구성되어 있습니다. 내용은 스트레스 체크의 실시자의 제안이나 조언, 위생 위원회의 조사 심의를 거쳐 사업자가 결정합니다.

‘직업성 스트레스 간이 조사표’ 는 직업성 스트레스 모델의 3 개의 영역을 포함하고 있습니다.

- A ‘업무의 스트레스 요인’
- B ‘스트레스 반응’
- C ‘완충 요인 (주변의 지지)’

업무 스트레스 요인으로 인한 스트레스 반응이 계속되면 건강 장애로 이어집니다.

NIOSH 스트레스의 직업성 스트레스 모델에서 볼 수 있듯이 스트레스 반응은 업무 스트레스 요인 뿐만이 아니라 업무 외적 요인, 개인적 요인, 완충 요인에 의해 발생하게 된다고 합니다. 특히 완충 요인인 주변의 지지 유무는 스트레스 반응의 경감에 영향을 줍니다.



직업성 스트레스 간이 조사표

CHECK

귀하의 스트레스의 정도를 체크해 봅시다

A 귀하의 업무에 대한 질문입니다.
가장 잘 설명하는 곳에 0를 표시해 주십시오.

	매우 그렇다	그렇다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1. 매우 많은 일을 하지 않으면 안 된다	1	2	3	4
2. 시간내에 일 처리할 수 없다	1	2	3	4
3. 열심히 일하지 않으면 안 된다	1	2	3	4
4. 상당한 주의 집중을 요한다	1	2	3	4
5. 고도의 지식이나 기술이 필요로 하는 어려운 일이다	1	2	3	4
6. 통근 시간 중 언제나 업무를 생각하지 않으면 안 된다	1	2	3	4
7. 체력 소모가 많은 업무다	1	2	3	4
8. 자신의 페이스대로 일을 할 수 있다	1	2	3	4
9. 스스로 업무의 순서와 방식을 정할 수가 있다	1	2	3	4
10. 직장의 업무 방침에 자신의 의견을 반영할 수 있다	1	2	3	4
11. 자신의 기능이나 지식을 업무에 사용할 기회가 적다	1	2	3	4
12. 본인의 부서내에서 의견이 상이한 경우가 있다	1	2	3	4
13. 본인의 부서와 다른 부서 간에 불화가 있다	1	2	3	4
14. 본인의 직장 분위기는 우호적이다	1	2	3	4
15. 본인의 직장 작업 환경 (소음, 조명, 온도, 환기 등) 은 좋지 않다	1	2	3	4
16. 업무 내용은 자신과 맞다	1	2	3	4
17. 보람이 있는 업무다	1	2	3	4

B 최근 1개월 사이의 귀하의 건강 상태에 대해 질문합니다.
가장 잘 설명하는 곳에 0를 표시해 주십시오.

	거의 언제나 있다	자주 있다	가끔 있다	거의 없다
1. 활기가 넘친다	1	2	3	4
2. 원기가 충만하다	1	2	3	4
3. 생동감이 있다	1	2	3	4
4. 분노를 느낀다	1	2	3	4
5. 마음속에서 화가 난다	1	2	3	4
6. 초조하다	1	2	3	4
7. 매우 피곤하다	1	2	3	4
8. 지친다	1	2	3	4
9. 나른하다	1	2	3	4
10. 신경이 곤두서 있다	1	2	3	4
11. 불안하다	1	2	3	4
12. 불안정하다	1	2	3	4
13. 우울하다	1	2	3	4
14. 모든 일이 귀찮다	1	2	3	4

15. 일에 집중할 수 없다 _____	1	2	3	4
16. 기분이 유쾌하지 않다 _____	1	2	3	4
17. 일이 손에 잡히지 않는다 _____	1	2	3	4
18. 슬프다고 느낀다 _____	1	2	3	4
19. 현기증이 난다 _____	1	2	3	4
20. 몸 마디마디가 아프다 _____	1	2	3	4
21. 머리가 무겁거나 두통이 생긴다 _____	1	2	3	4
22. 뒷목, 어깨가 결린다 _____	1	2	3	4
23. 배가 아프다 _____	1	2	3	4
24. 눈이 피곤하다 _____	1	2	3	4
25. 가슴이 두근거리고 숨을 헐떡거린다 _____	1	2	3	4
26. 위 상태가 좋지 않다 _____	1	2	3	4
27. 식욕이 없다 _____	1	2	3	4
28. 변비나 설사를 한다 _____	1	2	3	4
29. 잠을 잘 못 잔다 _____	1	2	3	4

C 귀하의 주위의 분들에 대한 설문합니다.
가장 잘 설명하는 곳에 0를 표시해 주십시오.

		매우	꽤	다소	전혀 없다
다음 사람들과 어느 정도 부담 없이 이야기할 수 있습니까?	1. 상사 _____	1	2	3	4
	2. 직장 동료 _____	1	2	3	4
	3. 배우자, 가족, 친구 등 _____	1	2	3	4
귀하가 곤란할 때 다음 사람들은 어느 정도 의지가 됩니까?	4. 상사 _____	1	2	3	4
	5. 직장 동료 _____	1	2	3	4
	6. 배우자, 가족, 친구 등 _____	1	2	3	4
귀하가 개인적인 문제를 상담할 때 다음의 사람들은 어느 정도 들어줍니까?	7. 상사 _____	1	2	3	4
	8. 직장 동료 _____	1	2	3	4
	9. 배우자, 가족, 친구 등 _____	1	2	3	4

D 만족도에 대해

	만족	대체로 만족	약간 불만족	불만족
1. 업무에 만족하다 _____	1	2	3	4
2. 가정 생활에 만족하다 _____	1	2	3	4

스트레스에 잘 대처한다

‘스트레스는 인생의 조미료다’ 라는 말은 스트레스 학설을 주창한 한스·셀리에가 한 말입니다. 스트레스가 모두 유해한 것이 아니고 적당한 스트레스는 정신을 바짝 차리게 하여 업무나 공부 능력을 높여주고 기분 좋은 흥분이나 긴장감을 줍니다.

그러나 그러한 흥분이나 긴장감이 한도를 넘어 버리면 마음이나 몸이 적응할 수 없게 되어 (적응 장애), 심신에 해를 가하게 됩니다.

스트레스에 잘 대처하기 위해서는 자신이 과도한 스트레스를 받고 있다는 것을 빨리 알아차리고, 자신에게 맞는 스트레스 대처법을 찾아내 실천하는 것이 매우 중요합니다.



CHECK

스트레스에 잘 대처하는 포인트

Point

릴렉션 요법을 몸에 익힌다

자신에게 맞는 릴렉션 요법을 몸에 익혀 두는 것은 스트레스 사회에서 살아가는 우리에게 강한 무기가 됩니다. 릴렉션 요법에는 호흡법이나 자율훈련법 등 여러가지 방법이 있습니다. 그 중에서도 스트레칭은 특별한 기구나 도구를 사용하지 않고 장소나 시간의 제약없이 간편하게 실시할 수 있습니다.

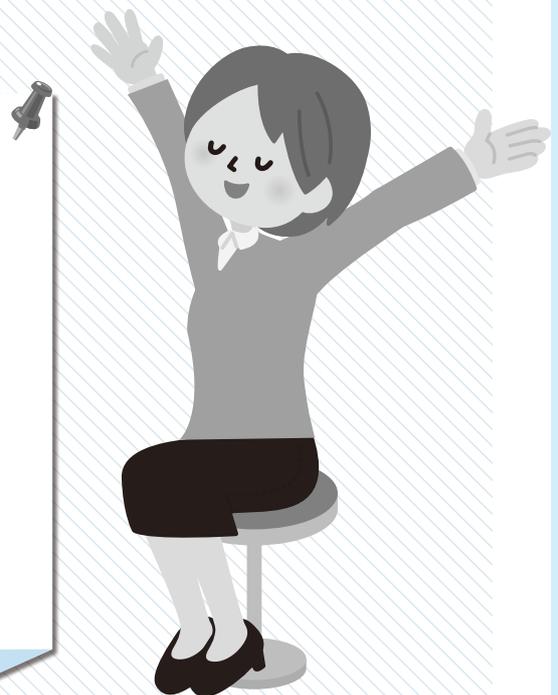
스트레칭이란

근육을 천천히 늘여주는 스트레칭은 근육의 긴장을 느슨하게 하고, 혈행을 촉진하여 심신의 릴렉스에 효과적입니다. 장시간 같은 자세로 있을 때 (입위·좌위) 에도 근육은 긴장하고 있습니다. 또 업무량이나 인간 관계 등으로 스트레스를 받는 상황에서도 근육은 긴장하고 있습니다.

업무 사이에도 스트레칭을 하게 되면 근육의 긴장이 풀어지고 다음 작업도 효율적으로 진행시킬 수 있습니다.

스트레칭의 포인트

- 1 힘을 주지 말고, 천천히 늘려준다
- 2 호흡은 멈추지 않고 자연스럽게 실시한다
- 3 10~30초간 계속 늘려준다
- 4 통증을 느낄 때까지 늘리지 않는다(무리하지 않는다)
- 5 늘리고 있는 부위에 의식을 집중한다
- 6 웃는 얼굴로 실시한다



가볍게 몸을 푼다

간단한 체조

어깨 올렸다 내리기

어깨를 위로 들어올리고 잠시 멈춘 후, 숨을 내쉬면서 힘을 빼고 어깨를 푼다고 내려준다



스트레칭

등

손을 깍지를 끼고 앞으로 쪽 뺀고 배꼽을 들여다 보듯이 하여 등을 맡아준다



스트레칭

허리

허리를 쭉 펴고 몸을 뒤로 비틀어 등받이를 잡아준다



맞사지

목덜미

엄지 외의 4개의 손가락으로 머리를 잡고 엄지로 목덜미를 누르듯이 맞사지한다



간단한 체조

목돌리기

머리-어깨의 힘을 빼고, 목을 천천히 돌려준다



스트레칭

상반신

양손을 깍지 끼고 위에 늘리면서 가슴을 펴준다



Point ▶ 친한 사람들과 교류하는 시간을 가집시다

마음 속에 있는 여러가지 불안이나 초조 등 지금의 상황이 나 기분을 이야기하는 것만으로도 신기하게 마음이 가벼워집니다. 이것은 자기 마음에 걸려있던 고민을 말로 표현하는 것으로 마음이 후련해지기 때문이라고 생각합니다.

스트레스가 많을 때 친한 사람이 이야기를 들어주는 것만으로도 대단히 기분이 편해집니다. 또, 이야기를 하면 기분도 정리되어 스스로 해결하게 되기도 하고, 때로는 좋은 어드바이스를 받게 되기도 합니다.

Point ▶ 웃음의 추천

최근 마음껏 웃은 것은 있습니까 ~ 마음의 여유를 잃으면 웃음은 줄어들고 무표정하게 되기 쉽습니다. 웃음으로 자율 신경 밸런스가 정돈되기도 하고, 암세포를 공격하는 NK 세포가 활성화되기도 하여 면역력이 정상화되는 효과도 가져옵니다. 일상생활에서 '웃음' 을 잘 활용하여 건강하고 즐거운 날들을 보냅니다.

Point ▶ 긴장감을 이완시킨다

하루 중 긴장이 지속되고 있다고 느끼면 화장실에서 심호흡을 합니다. 가볍게 체조를 하고 잠시 휴식을 취하는 등 기분 전환을 합니다.

Point ▶ 가능한 한 안정된 환경을

직장에서 허용되는 범위에서 책상이나 의자, 컴퓨터를 자신 취향으로 바꿔봅니다. 또 가능하다면 휴식 시간에 좋아하는 음악을 듣거나 자기만의 공간을 만드는 등 안정된 환경을 조성해줍니다.

Point ▶ 업무와 관련 없는 취미를 가진다

업무와 관련 없는 취미를 가지는 것은 기분 전환과 스트레스 해소에 도움이 됩니다. 혼자서 하거나 동료와 함께 하는 등 여러 취미를 가지는 것은 자신의 인생에 즐거움을 플러스하고 매일의 생활을 정신적으로 풍성하게 해줍니다.

Point ▶ 자연과 친해지는 기회를 많이 가진다

스트레스가 많은 직장에서 떨어져 자연에 몸을 맡기는 것은 생활의 리듬을 바꾸는데 도움이 됩니다. 또 숲에 있는 나무로부터 심신을 리프레시 시키는 성분 (피톤치드 (fitontsid)) 이 방출되어 스트레스 해소에 매우 효과적입니다.

Point ▶ 적당히 운동을 한다

적당히 운동을 하면 만족감이나 해방감, 리프레시 효과를 얻을 수 있어 신체적, 정신적 스트레스를 해소하는데 도움이 됩니다. 운동이라고 하면 승부에 집착해 기술을 겨루는 이미지를 가진 분도 계시겠지만, 스트레스 해소를 위해서 어디까지나 '즐긴다' 는 기분으로 하는 것이 중요합니다. 가볍게 할 수 있는 좋아하는 운동을 즐거운 환경에서 실시합니다.

Point ▶ 스트레스 해소를 위해 담배나 술에 의지하지 않는다

스트레스에서 벗어나고 싶다는 기분에서 담배나 술에 의지하게 되면 자기도 모르게 양이 증가하여 경우에 따라서는 의존증이 되어 심신의 건강을 해치게 됩니다. 스트레스 해소를 위해서 담배나 술에 의지하는 것에는 주의가 필요합니다. 다른 스트레스 해소법을 추천합니다.

규칙적인 생활을 하면서 수면을 충분히 취하자

2024년 2월 후생 노동성에서 발표한 '건강 만들기를 위한 수면 지침 2023'을 바탕으로 숙면을 취하고 상쾌하게 기상할 수 있는 요령을 소개합니다.

성인 대상 수면 권장 사항

- 적정 수면 시간은 개인차가 있지만, 6시간 이상을 기준으로 필요한 수면 시간을 확보한다.
- 식습관, 운동 등 생활 습관, 침실의 수면 환경을 점검하여 수면 휴식감을 높인다.
- 수면 장애, 수면 휴식감 저하가 있는 경우에는 생활 습관 등을 개선하는 것이 중요하지만, 숨은 질병이 있을 가능성도 염두에 두어야 한다.



수면의 질을 높이기 위해 오늘부터 할 수 있는 일

생활 리듬과 수면 환경 조성

- 낮에 최대한 햇빛을 쬐면 생체시계가 조절되어 잠들기 쉬워집니다.
- 침실에는 스마트폰이나 태블릿PC를 가져가지 말고, 최대한 어둡게 하고 잠을 자는 것이 숙면에 도움이 됩니다.
- 침실은 너무 덥지도 춥지도 않은 온도를 유지하고, 취침 1~2시간 전에 목욕을 하고 몸을 따뜻하게 한 후 잠자리에 들면 잠들기 쉬워집니다.
- 가능한 한 조용한 환경에서 편안한 잠옷과 침구류를 사용하는 것이 숙면에 도움이 됩니다.



운동과 식습관도 중요

- 적당한 운동 습관을 기르는 것은 양질의 수면을 하는 데 도움이 됩니다.
- 아침을 든든히 먹고 취침 직전의 야식을 자제하면 생체시계가 조정되어 수면과 각성 리듬이 안정됩니다.
- 잠자리에 들기 전에 긴장을 풀고, 무리하게 자려고 하지 말고, 졸음이 찾아온 후에 잠자리에 들면 잠들기 쉬워집니다.
- 규칙적인 생활 습관을 통해 낮의 활동과 밤의 수면에 차이를 주면 수면의 질을 높일 수 있습니다.



기호품은 주의 필요

- 카페인 섭취량이 하루 400mg(커피 700cc 정도)을 넘으면 밤에 잠들기 어려워질 수 있습니다.
- 저녁 이후 카페인 섭취는 야간 수면에 영향을 미치기 쉽습니다.
- 저녁에 과음하거나 잠을 자기 위해 술을 마시는 것은 수면의 질을 떨어뜨릴 수 있습니다.
- 흡연(궐련형 담배, 가열식 담배 등 니코틴이 함유된 담배)은 수면의 질을 악화시킬 수 있습니다.



근무형태(교대근무)와 수면의 과제에 대하여

- 교대근무를 하는 경우에는 수면 장애 등 건강상의 위험에 주의해야 합니다.
- 불면증이나 수면 휴식감 저하, 업무 중 졸음이 지속되어 일상생활에 지장을 초래하는 경우 즉시 의료기관에서 진료를 받으십시오.

생활 습관, 수면 환경, 기호품 섭취/이용 방법을 개선해도 증상이 지속된다면 수면 장애일 가능성이 있으므로 조속히 의료기관을 찾아 진료를 받으십시오.



‘건강 만들기를 위한 수면 지침 2023’(2024년 2월 후생 노동성)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html

스마트 라이프 프로젝트/수면 관련 특설 웹 콘텐츠

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/



셀프 체크에는 이런 방식도 있습니다

★코코로노 미미 일하는 사람의 정신건강·포털 사이트

○ 5분이내로 할 수 있는 직장에서의 스트레스 셀프 체크

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

- 4 개의 STEP 으로 이루어진 간단한 질문
- 귀하의 직장에서의 스트레스 레벨을 측정합니다
- 질문은 전부 57 문항입니다 (소요 시간은 5 분)
- 먼저 성별을 선택해 주십시오.

○ e-러닝 '15 분으로 알 수 있는 셀프케어'와 '퀴즈·셀프케어'

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

- 일하는 한사람 한사람이 '자신의 건강은 스스로 지킨다' 라는 생각을 이해하고, 그를 위해 필요한 지식, 기법을 몸에 익혀 일상생활의 현장에서 그것을 적극적으로 실행할 수 있는 것이 셀프케어의 기본입니다.
- 첫번째 스텝으로 스트레스 알아차리기, 대처 그리고 자발적인 건강 상담이라는 기초지식부터 배워봅시다.

○ e-러닝 '15 분으로 알 수 있는 첫번째 교류 분석'

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

- 직장 등에서 자신과 타인과의 교류 패턴 (인간 관계) 에 주목해 보면 인간 관계 개선이나 자율적인 삶의 방식·자기 실현에 도움이 됩니다. 다른 사람과의 관계 (스트로크)를 중심으로 배워봅시다.

직장에서의 커뮤니케이션을 소중하게! 어디에서, 누군가가 알아차린다? 어디로 연결한다?

- 어디에서 알아차린다? ~직장 가정 사회의 어디에선가...
- 누군가가 알아차린다? ~동료 상사 가족 산업보건스텝 등...
- 누가, 어디에서, 누구에게, 잇습니까?

관리감독자의
케어

현장에서의
알아차리기
동료·상사 등
가족...

말 걸기

- 보통 관계성, 언제나 말을 걸 수 있다.
- 보통을 잘 알고 있다
- 인사

듣는다

- 귀를 기울여 3분
- 기분을 말할 수 있도록

잇는다

- 산업이나 산업 보건스텝 등 또는 사업장 외 자원과의 제휴/전문가

관련 기관·
전문가

인사로 시작하여 '말 걸기 · 들어주기 · 이어주기' 를 잊지 않는다.

현장에서의 알아차리기를 소중하게, 동료를 배려하고 · 서로 간에 지지하는 직장 풍토를 만든다.

직장 환경 만들기도 셀프케어의 안정으로 이어집니다.

말을 통한 커뮤니케이션을 취합시다.

직장안에서 '고마워요' '도움이 되었다' '기쁘다' 등 서로 긍정적인 말을 전합시다.

<생명의 전화>

네비 다이얼

오전 10 시부터 오후 10 시까지. 네비 다이얼 접수 센터에서 연결해 드리겠습니다.

0570-783-556

프리 다이얼

생명의 전화에서는 프리 다이얼(무료) 전화 상담을 받고 있습니다.

0120-783-556

매일 16시부터 21시까지
매월 10일 오전 8시부터 다음날 오전 8시까지

※ IP 전화를 통한 상담은 매월 10~11일에만 가능합니다. 03-6634-7830(유료)으로 전화해 주십시오.

2024년 7월 현재

도도부현	명칭	전화 번호	접수 시간
홋카이도	아사히카와 생명의 전화	0166-23-4343	월~수 9:00~15:30 목·금·토·일·공휴일 24시간
	홋카이도 생명의 전화	011-231-4343	24시간
아오모리현	아오모리 생명의 전화	0172-33-7830	12:00~21:00
아키타현	아키타 생명의 전화	018-865-4343	12:00~20:30
이와테현	모리오카 생명의 전화	019-654-7575	월~토 12:00~21:00 일 12:00~18:00
	센다이 생명의 전화	022-718-4343	24시간
야마가타현	야마가타 생명의 전화	023-645-4343	13:00~22:00
후쿠시마현	후쿠시마 생명의 전화	024-536-4343	10:00~22:00 제3 토요일 24시간
	니가타현	니가타 생명의 전화	025-288-4343
나가노현	나가노 생명의 전화	026-223-4343	11:00~22:00
	마쓰모토 생명의 전화	0263-88-8776	11:00~22:00
군마현	군마 생명의 전화	027-212-0783	9:00~24:00 제2·4 금요일 24시간
	도치기현	도치기 생명의 전화	028-643-7830
이바라키현	아시카가 생명의 전화	0284-44-0783	15:00~21:00
	이바라키 생명의 전화	029-855-1000	24시간
사이타마현	이바라키 생명의 전화-미도	029-350-1000	24시간
	사이타마 생명의 전화	048-645-4343	24시간
지바현	지바 생명의 전화	043-227-3900	24시간
	도쿄 생명의 전화	03-3264-4343	24시간(연중무휴)
도쿄도	도쿄 타마 생명의 전화	042-327-4343	10:00~21:00 매월 제3 금·토 24시간
	도쿄 영어 생명의 전화	03-5774-0992	화~목 9:00~23:00 금요일 9:00~23:00 토요일 9:00~월요일 23:00까지 24시간 이용 가능 전화 및 채팅 - 영어만
	가와사키 생명의 전화	044-733-4343	24시간
가나가와현	요코하마 생명의 전화	045-335-4343 (일본어)	일본어: 24시간
	요코하마 생명의 전화	045-336-2477 (스페인어)	스페인어·포르투갈어 수 10:00~21:00 금 19:00~21:00 토 12:00~21:00
		045-336-2488 (포르투갈어)	포르투갈어
야마나시현	야마나시 생명의 전화	055-221-4343	화~토 16:00~22:00
시즈오카현	시즈오카 생명의 전화	054-272-4343	12:00~21:00
	하마마쓰 생명의 전화	053-473-6222 (일본어)	일~화·공휴일 10:00~22:00 0120-66-2488(포르투갈어) 제2·4토 24시간
		0120-66-2488 (포르투갈어)	포르투갈어: 매주 금 19:30~21:30

도도부현	명칭	전화 번호	접수 시간
기후현	기후 생명의 전화	058-277-4343	매일 19:00~22:00 제1·3 토요일 8:00~19:00
	아이치현	나고야 생명의 전화	052-931-4343
미에현	미에 생명의 전화	059-221-2525	18:00~23:00
시가현	시가 생명의 전화	077-553-7387	금~월 10:00~20:30
교토부	교토 생명의 전화	075-864-4343	24시간
나라현	나라 생명의 전화	0742-35-1000	24시간
오사카부	간사이 생명의 전화	06-6772-1121	24시간
효고현	고베 생명의 전화	078-371-4343	평일 8:30~20:30 일요일·공휴일 8:30~16:00 토요일·제2·3·4 금요일 8:30~다음날 8:30 토요일·제2·3·4 금요일이 공휴일인 경우 8:30~16:00 20:30~다음날 8:30
			하리마 생명의 전화
와카야마현	와카야마 생명의 전화	073-424-5000	10:00~22:00
돗토리현	돗토리 생명의 전화	0857-21-4343	12:00~21:00
시마네현	시마네 생명의 전화	0852-26-7575	월~금 9:00~22:00 토~일 9:00~22:00(연속 접수)
오카야마현	오카야마 생명의 전화	086-245-4343	24시간
히로시마현	히로시마 생명의 전화	082-221-4343	24시간
야마구치현	야마구치 생명의 전화	0836-22-4343	16:30~22:30 24시간 FAX: 087-861-4343
가가와현	가가와 생명의 전화	087-833-7830	24시간
에히메현	에히메 생명의 전화	089-958-1111	12:00~24:00
고치현	고치 생명의 전화	088-824-6300	연말연시 10:00~18:00
후쿠오카현	기타큐슈 생명의 전화	093-653-4343	24시간
	후쿠오카 생명의 전화	092-741-4343	24시간
사가현	사가 생명의 전화	0952-34-4343	24시간
나가사키현	나가사키 생명의 전화	095-842-4343	9:00~22:00 제1·3토 24시간
구마모토현	구마모토 생명의 전화	096-353-4343	24시간
오이타현	오이타 생명의 전화	097-536-4343	24시간
미야자키현	미야자키 생명의 전화	0570-783-556	화·목·토·일 18:00~익일 4:00 월·수·금 21:00~익일 4:00 ※수신 가능 지역 미야자키·구마모토·가고시마·오이타
가고시마현	가고시마 생명의 전화	099-250-7000	24시간
오кина와현	오кина와 생명의 전화	098-888-4343	10:00~23:00

<정신보건복지센터>

	센터명	전화 번호		센터명	전화 번호	
홋카이도	홋카이도립 정신보건복지 센터	011-864-7121	간키	시가현립 정신 보건복지 센터	077-567-5010	
	삿포로 마음의 센터 (삿포로시 정신 보건복지 센터)	011-622-5190		교토부 정신 보건복지 종합 센터	075-641-1810	
도호쿠	아오모리현립 정신보건복지 센터	017-787-3951		교토시 마음의 건강 증진 센터	075-314-0355	
	이와테현 정신보건복지 센터	019-629-9617		오사카부 마음의 건강 종합 센터	06-6691-2811	
	미야기현 정신 보건복지 센터	0229-23-0021		오사카시 마음의 건강 센터	06-6922-8520	
	센다이시 정신 보건복지 종합 센터	022-265-2191		사카이시 마음의 건강 센터	072-245-9192	
	아동·여성·장애인 상담 센터	018-831-3946		효고현 정신 보건복지 센터	078-252-4980	
	야마가타현 정신 보건복지 센터	023-624-1217		고베시 정신 보건복지 센터	078-371-1900	
후쿠시마현 정신 보건복지 센터	024-535-3556	나라현 정신 보건복지 센터		0744-47-2251		
간토· 고신에쓰	이바라키현 정신 보건복지 센터	029-243-2870		주고쿠· 시코쿠	와카야마현 정신 보건복지 센터	073-435-5194
	도치기현 정신 보건복지 센터	028-673-8785	돗토리현립 정신 보건복지 센터		0857-21-3031	
	군마현 마음의 건강 센터	027-263-1166	시마네현립 마음과 몸의 상담 센터		0852-32-5905	
	사이타마현립 정신 보건복지 센터	048-723-3333	오카야마현 정신 보건복지 센터		086-201-0850	
	사이타마현 마음의 건강 센터	048-762-8548	오카야마시 마음의 건강 센터		086-803-1273	
	지바현 정신 보건복지 센터	043-307-3781	히로시마현립 종합 정신 보건복지 센터		082-884-1051	
	지바시 마음의 건강 센터	043-204-1582	히로시마시 정신 보건복지 센터		082-245-7731	
	도쿄도립 중부 종합 정신 보건복지 센터	03-3302-7575	야마구치현 정신 보건복지 센터		083-902-2672	
	도쿄도립 타마 종합 정신 보건복지 센터	042-376-1111	도쿠시마현 정신 보건복지 센터		088-602-8911	
	도쿄도립 정신 보건복지 센터	03-3844-2210	가가와현 정신 보건복지 센터		087-804-5565	
	가나가와현 정신 보건복지 센터	045-821-8822	에히메현 마음과 몸의 건강 센터		089-911-3880	
	요코하마시 마음의 건강 상담 센터	045-671-4408	고치현립 정신 보건복지 센터		088-821-4966	
	가와사키시 종합 재활 추진 센터	044-201-3242	큐슈· 오키나와		후쿠오카현 정신 보건복지 센터	092-582-7510
	사가미하라시 정신 보건복지 센터	042-769-9818			기타큐슈 시립 정신 보건복지 센터	093-522-8729
	니가타현 정신 보건복지 센터	025-280-0111			후쿠오카시 정신 보건복지 센터	092-737-8825
	니가타시 마음의 건강 센터	025-232-5551			사가현 정신 보건복지 센터	0952-73-5060
야마나시현립 정신 보건복지 센터	055-254-8644	나가사키현 나가사키 아동·여성·장애인 지 원 센터		095-846-5115		
나가노현 정신 보건복지 센터	026-266-0280	구마모토현 정신 보건복지 센터		096-386-1255		
주부· 호쿠리쿠	기후현 정신 보건복지 센터	058-231-9724		구마모토시 마음의 건강 센터	096-366-1171	
	시즈오카현 정신 보건복지 센터	054-286-9245		오이타현 정신 보건복지 센터	097-541-5276	
	시즈오카시 마음의 건강 센터	054-262-3011		미야자키현 정신 보건복지 센터	0985-27-5663	
	하마마쓰시 정신 보건복지 센터	053-457-2709		가고시마현 정신 보건복지 센터	099-218-4755	
	아이치현 정신 보건복지 센터	052-962-5377	오키나와현립 종합 정신 보건복지 센터	098-888-1443		
	나고야시 정신 보건복지 센터	052-483-2095				
	미에현 마음의 건강 센터	059-223-5241				
	도야마현 마음 건강 센터	076-428-1511				
	이시카와현 마음의 건강 센터	076-238-5761				
	후쿠이현 종합 복지 상담소	0776-26-4400				

연락처 일람

사업장 담당자 또는 노동자 개인이 정신건강에 관한 상담이나 지원을 위한 정보 등을, 필요할 때 이용할 수 있도록 일람표를 작성해 두시기를 권합니다.

외부 전문 조직·의료기관에 대한 정보

◎계약 사업장 외 상담기관

기관명

전화

◎의료기관

기관명

전화

◎정신 보건복지 센터

기관명

전화

◎생명의 전화

기관명

전화

◎일하는 사람의 '고코로나 미미 전화 상담'

전화 **0120-565-455**

월·화

17:00~22:00

토·일

10:00~16:00

(공휴일, 연말 연시는 제외)

칼럼

장시간 노동자의 의사 면접 지도 제도에 대해

뇌·심장 질환 등의 발증과 장시간 노동에는 관련성이 있다는 의학적인 데이터가 있습니다. 노동 안전 위생법에서는 과중 노동에 따른 건강 장애 방지를 위해 시간 외·휴일 노동 시간이 월 80 시간을 초과하면서 피로 축적이 인정되는 노동자에 대해, 노동자의 신청에 따라 의사 면접 지도를 실시하도록 하고 있습니다. 또, 사업자는 시간 외·휴일 노동 시간이 월 80 시간을 초과한 해당 노동자에게 초과 시간에 관한 정보를 통지할 것을 의무화하고 있습니다.

또한 신기술, 상품 또는 서비스의 연구 개발 업무에 종사하는 노동자가 월 100 시간을 초과하는 시간 외·휴일 노동을 실시한 경우 본인의 신청 없이도 노동자에게 의사에 의한 면접 지도를 실시할 것을 사업자에게 의무화하였습니다. (벌칙 첨부)

장시간 노동자, 고 스트레스자에 대한 면접 지도는 코로나 스트레스로 인한 노동자의 뇌·심장 질환이나 정신건강장애의 미연 방지를 목적으로 하는 것이며, 산업의 등의 의사는 면접 지도를 통해서 대상 노동자에게 지도를 실시할 뿐만 아니라 사업자가 적절한 취업상의 조치를 강구할 수 있도록 의학적인 의견을 제시해야 하며 이는 매우 중요합니다. 셀프케어와 건강 유지 증진을 위해 유용하게 활용합시다.

산업보건종합지원센터 안내(전국 47 도도부현에 있습니다.)

도도부현	전화 번호	도도부현	전화 번호
홋카이도	011-242-7701	교토	075-212-2600
아오모리	017-731-3661	오사카	06-6944-1191
이와테	019-621-5366	효고	078-230-0283
미야기	022-267-4229	나라	0742-25-3100
아키타	018-884-7771	와카야마	073-421-8990
야마가타	023-624-5188	돗토리	0857-25-3431
후쿠시마	024-526-0526	시마네	0852-59-5801
이바라키	029-300-1221	오카야마	086-212-1222
도치기	028-643-0685	히로시마	082-224-1361
군마	027-233-0026	야마구치	083-933-0105
사이타마	048-829-2661	도쿠시마	088-656-0330
지바	043-202-3639	가가와	087-813-1316
도쿄	03-5211-4480	에히메	089-915-1911
가나가와	045-410-1160	고치	088-826-6155
니가타	025-227-4411	후쿠오카	092-414-5264
도야마	076-444-6866	사가	0952-41-1888
이시카와	076-265-3888	나가사키	095-865-7797
후쿠이	0776-27-6395	구마모토	096-353-5480
야마나시	055-220-7020	오이타	097-573-8070
나가노	026-225-8533	미야자키	0985-62-2511
기후	058-263-2311	가고시마	099-252-8002
시즈오카	054-205-0111	오키나와	098-859-6175
아이치	052-950-5375		
미에	059-213-0711		
시가	077-510-0770		

독립행정법인 노동자건강안전기구 근로자 의료·산업보건부 산업보건과

(우)211-0021 가나가와현 가와사키시 나카하라구 기즈키스미요시초 1번지 1호

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

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

감수 협력 이시카와 산업보건종합지원센터 소장 교야마 요시코