

工作场所中发生灾害时的 心理关爱手册

本手册旨在为各位劳动者在因遭遇灾害或事件等灾难而感受到强大压力时，提供工作场所中进行心理关爱的参考。



本手册概述了各位工作场所的产业医生、保健师等专业人士、企业主、卫生管理者、劳务负责人及同事劳动者应如何面对遭遇灾害或事件等的劳动者及其家属等，以及企业应采取什么样的措施等的一般性方针。

如果您需要更专业的应对等时，请向产业保健综合支援中心咨询等后予以应对。



独立行政法人劳动者健康安全机构

目 录

1. 什么是创伤性压力?	3
(1) 什么是压力?	3
(2) 什么是创伤性压力 (造成心理创伤的事件)?	3
2. 创伤性压力引起的身心反应	4
3. 创伤性压力与心理疾病	5
4. 恢复前的心理准备 (致受灾者)	6
5. 这种时候就咨询专家吧 (致受灾者)	7
6. 如何关爱受灾者 (致周遭的人)	8
7. 工作场所如何应对创伤性压力反应	9
(1) 企业主的职责	9
(2) 管理监督者的职责	9
(3) 产业保健员的职责	10
(4) 人事劳务负责人的职责	10
8. 建立心理关爱危机干预系统 (1)	11
(1) 低风险者	11
(2) 中风险者	11
(3) 高风险者	11
9. 建立心理关爱危机干预系统 (2)	12
(1) 开通热线 (电话咨询窗口)	12
(2) 动员受灾者	12
(3) 动员家属	12
(4) 动员一般员工	13
(5) 对管理监督者和人事劳务负责人进行教育	13
(6) 与工作场所外的医疗机构和咨询机构合作	14

什么是创伤性压力？

01

(1) 什么是压力？

压力一词已经成为日常生活中不可缺少的词语，如“有点压力”、“充满压力”和“压力好大”等等，经常被挂在嘴边，但它原本是一个工科学术语。当外部负荷（外力）作用于某个物体时，受到外力作用的部位会发生变形，这种变形状态就是压力。形成压力的原因被称为压力源，涵盖从寒冷和噪音等物理化学性压力到工作、工作场所中的人际关系等心理社会性压力等，种类繁多。因此，压力反应是指压力源引起的生物反应，通常表现为在身心上导致身体症状或不快情绪的心理反应问题行为。

(2) 什么是创伤性压力 (造成心理创伤的事件)？

创伤（心理创伤）是一种具有异常严重的威胁性、破坏性的压力，几乎对每个人都会造成巨大的困扰。

换句话说，正常的日常生活中无法体验到的强烈极端经历造成的沉重心理伤痛称为创伤，而“创伤性压力”是指导致人蒙受心理创伤的精神冲击事件。创伤性事件是人在日常生活中不会体验到的事件，它们极其惨烈，会引起恐惧和无助等强烈的反应。

这种创伤性事件通常与本人或周遭的人处于危险境地有关。导致创伤性压力的亲身经历事件包括：打斗、恐怖主义袭击、强奸等性侵犯行为、肉体攻击和暴力、抢劫、绑架、

监禁、拷问、大地震、海啸、暴雨灾害、火山喷发、伤亡事件、交通事故或工伤事故等本人亲身经历的情况，或者亲眼目睹亲近的人或他人遭受暴力或伤亡事件的情况等。有过这样经历的人，会出现各种身心上的紊乱。

造成心理创伤的经历（事件）标准定义如下：

1 ICD-10 (WHO 世界卫生组织)：一种具有异常严重的威胁性、破坏性的压力事件，几乎对每个人都会造成巨大困扰

2 DCR-10 (WHO 世界卫生组织)：具有非同寻常的威胁和破坏性性质的巨大压力事件

3 DSM-5 的诊断标准（美国心理协会 APA）：以以下任意一种（或多种）形式出现的实际或近乎死亡、或罹患重症、遭遇性暴力的事件

- (1) 亲身经历心理创伤事件。
- (2) 亲眼目睹他人发生的事件。
- (3) 听闻近亲或亲密的朋友发生的心理创伤事件。
- (4) 反复经历或极端接触心理创伤事件中令人强烈不适的细节。

创伤性压力引起的身心反应

02

在经历了可怕的灾害或事件后，情绪的反复波动是非常常见、非常正常的。这种情绪的反复波动可能会在创伤性灾害或事件之后立即出现，也可能在几个小时、几天甚至一个月后出现。

原本，压力具有对危险情况的警告意义，生物试图应对危险，交感神经被反射性地激活，出现血压升高、脉搏加速、肌肉紧张，形成身体防御系统，试图减轻来自压力源这种外部负荷的侵袭。这种紧张状态如果持续不消失，压力就会导致心理或身体疾病。

此外，在心理外伤性事件之后，在回忆和梦境中，会有反复再次经历事件片段（闪回）的情况。

创伤性压力引起的身心反应包括以下症状：

★ 其中一些症状也可能需要由医师进行诊断。如状况可疑，需要接受诊断。

(1) 感情和思想的变化

在发生了令人难以置信的事情后，可能会陷入茫然不知所措的状态，不知道发生了什么、不知该如何思考、无法接受自身所面临现实的心理状态，悲伤、消沉（抑郁）、感情麻痹，陷入混乱。并且，对造成灾害或事件的原因感到愤怒和烦躁，无法抑制对这些灾害和事件的情绪波动，突然流泪、自责，甚至还会不切实际地怀疑事件的起因在于

自己，反复经历无法思考灾害或事件的时期和过度思考的时期。

(2) 身体变化

可能由于不安、恐惧而出现无法入睡、头痛、腹痛、口渴、发冷、恶心、湿疹、痉挛、呕吐、头晕、胸痛、高血压、心悸、肌肉颤抖、磨牙、视力下降、出汗和呼吸困难等症状。

(3) 认知和感觉的变化

失去方向感或难以持续集中注意力。也经常会有过度紧张、过度觉醒、判断力下降、防御、噩梦、脑海中频繁浮现灾害和事件等症状。

(4) 行为变化

也有睡眠节奏的变化导致的睡眠障碍、食欲不振或反而过多进食、依赖药物或酒精、行动变得难以顺利进行、闭门不出、自我封闭、孤立社会等情况。另外，可能会有愤怒的爆发、过激行为等引起纷争的情况。

创伤性压力与心理疾病

03

对压力源的感知程度受到性格和行为模式等个人特征以及当时的身心状态等的强烈影响。此外，事件发生后过于孤立没有可以交谈的对象等，社会和环境性的状况也有很大关系。

发生导致创伤的事件后，可能会立即感到震惊、头脑一片空白。例如，可能会如“摩天大楼被客机撞击后倒塌什么的根本不可能、太扯了……”等一样，感觉不现实，即使回忆起来，可能也会觉得是做了一场噩梦或正在看电影。

(1) 急性应激反应ICD-10 (急性应激障碍DSM-5)

当一个人受到过大的冲击时，其后除了试图立即接受事件，也会有反而否定或拒绝现实的情况。（回避症状）。此外，也会有记不起发生过的事情（分离性遗忘症）的情况。尤其是当不知道亲近的人的下落等，想到其可能已经去世时，会坐立不安、心跳加速、出冷汗。可能会想逃离当下的情境，因为担心家人而不安迷茫。其中也有些人会看起来很冷静，毫不惊讶。或者，有些人可能会反常地情绪异常高涨。这种反应会在异常强烈急剧的精神和身体压力之后立即出现，但会在3天到1个月内消失。

(2) 创伤后应激障碍（PTSD）

有些时候，即使灾害或事件已经过去1

个多月，神经高涨的状态也没有消退，过度觉醒的状态（对琐碎的事情也会有过敏反应、容易受到刺激的状态）仍持续存在，灾害和事件的惨烈现场逼真地印刻在脑海之中，并不受自身意愿控制地被回忆和再次经历。这种情况称为PTSD。

因为PTSD是起因于强烈极端体验的反应，当心理压力较弱时不会出现。大约一半的人会在3个月内完全恢复，但也有症状持续更久的情况。有些也会慢性化，影响日常生活和工作。在灾害发生3个月左右之后，可能会因为团体的变化而加剧不安和孤独感，甚至导致闭门不出或自杀等。

< 检查表 >

如果强烈的创伤事件发生后，1个月以下症状仍在持续时，则有创伤后应激障碍（PTSD）的可能，请咨询专家。

- 感觉可怕的事件再次发生了。
- 反复梦见与可怕事件相关的噩梦。
- 逃避让人回想起该事件的地点和状况。
- 记不起该事件。
- 无法相信自己或他人
(觉得“是我不好”、“谁都不可信”。)
- 对轻微的声音等刺激也会受到强烈惊吓。
- 过度警惕。
- 无缘无故地烦躁或易怒。
- 睡眠障碍。

(3) 分离障碍

有些时候在因为遭遇悲惨事件而受到强烈的精神冲击时，会无法在心里立即接受现实，不知不觉中把不快的情绪或难以忍受的痛苦压抑在意识之下，被压迫的心理纠葛可能导致身体或精神症状。例如，因为冲击过大，明明身体没有异常却无法发声或站立、开始像婴儿一样说话，或者意识朦胧。此外，有时可能会无法记起导致创伤或强烈压力的事件（分离性遗忘症），或者发生人格解体或失去现实感。

(4) 抑郁症

持续的身体疲劳、精神疲劳和环境的变化是抑郁症发病的导火索。尤其是责任心强、细致认真、不擅变通的人需要注意。

抑郁症的症状多伴有睡眠障碍，会在半夜醒来无法入睡、早醒、入睡困难等。并且因为心情抑郁，会失去兴趣、欲望和食欲，无论做什么都开心不起来、变得悲观、自责、开始觉得活着也无济于事。

*居丧反应

不幸失去重要的家人或朋友时，会感到消沉或心情抑郁等。有时也会有绝望、自责、愤怒无处发泄、很难摆脱悲伤等情况。有些人甚至可能会考虑追随逝者而去。

从深切的悲伤中恢复可能需要几个月甚至更长时间，但悲伤的时间也是必要的。这种感觉持续数月，是对丧失经历的自然反应，随着时间的推移必然会恢复。

灾害等中的居丧反应会以比正常居丧反应更激烈的形式出现。

在ICD-10和DSM-5中，居丧反应并未被视为疾病名称，但在灾害造成的死别后，经常会出现强烈的居丧反应和创伤反应同时存在的情况，因此，在支援死者家属时，需要同时理解这两个方面再加以关爱。

- ★如果出现这些症状，不要试图独自解决，需要尽早咨询精神科医生、心理内科医生、公认心理师和咨询师等心理专家。
- ★如果在企业内外设有咨询窗口，请活用这些咨询窗口，并咨询您的产业保健员。

恢复前的心理准备（致受灾者）

04

- (1) 请理解，在经历可怕的灾害或事件后，发生身心的变化和波动是自然的反应。并非是你异于常人，而是灾害和事件本身是种异常事态。当我们试图处理这些异常事态时，出现各种身心变化是正常的反应。此外，有时灾害和事件结束一段时间后，身心才会出现强烈的反应。
- (2) 请不要自暴自弃而导致情况恶化。
- (3) 请与家人、伙伴等能让自己安心的人一起度过一段时间，不要独处。
- (4) 请保持饮食、睡眠和休息等规律的生活。
- (5) 请与您周围的人交谈或咨询专家，不要独自烦恼或困扰。
- (6) 请认识到，从压力反应中恢复不一定是直线型的，有时会在不断反复中慢慢恢复。
- (7) 请避免过度饮酒。

这种时候就咨询专家吧（致受灾者）

05

如果出现以下情况，请不要犹豫，尽早咨询专家。重要的是不要一个人烦恼。

即使是对熟悉的人也无法敞开心扉的心情，专家也会仔细地倾听。有时需要精神科医生、心理内科医生、公认心理师和咨询师进行适当的治疗和关爱。

- (1) 即使灾害已经过去1个多月，仍感觉不安，做什么都没有干劲。不能投入工作和学习。
- (2) 即使灾害已经过去1个多月，仍然多次回忆起事故的情景，并受到恐惧或不安的侵袭。
- (3) 对周围失去兴趣。无动于衷、没有感想、一直感到空虚。
- (4) 身体的紧张感、无力感或疲劳感一直无法消除。
- (5) 频繁做恶梦。长期夜间失眠。
- (6) 仿佛在电影或者梦里一般，没有现实感。
- (7) 因为一点小事而感到烦躁、易怒，容易向周围的人乱发脾气。
- (8) 人际关系恶化，自己无能为力。
- (9) 情绪严重消沉，觉得想死。
- (10) 觉得自己很软弱，一直在给周围的人添麻烦。
- (11) 明显饮酒过量和吸烟过多。
- (12) 明明希望别人倾听自己的心情，但没有可倾诉的对象。

接下来列举一些针对儿童的注意事项。有时，儿童比大人更加敏感，很难用语言来进行表达。为此，相较语言，请更加注意肢体语言和行为。不必强行对其问话，请增加拥抱等肌肤接触的机会。请先陪在他们身边，给他们安全感。

- (1) 不想去学校或幼儿园，也不想离开家。
- (2) 晚上无法入睡。夜间突然惊醒。尿床。
- (3) 试图吸引父母的注意或紧跟在父母身边。返婴现象。
- (4) 做不到以前做得到的事情，依赖父母。
- (5) 已经改掉的坏习惯复发。
- (6) 声称有各种身体症状。
- (7) 反感独处、怕黑。

也请注意老年人的状态变化。

- (1) 看起来没事，但反应变得贫乏（看起来精神恍惚）。
- (2) 变得神经过敏、易怒。
- (3) 睡眠不佳 等

如何关爱受灾者（致周遭的人）

06

- (1) 无论如何，让他们得到休息是最重要的。不要心急，注意让他们好好休息。睡眠尤为重要，一般认为最好比平时睡得更久一些。
- (2) 努力给他们安全感和安心感。
- (3) 重要的是营造一种包容的氛围，让受灾者可以安心地述说他们的感受，吐露他们的情感。
- (4) 根据每个受灾者的需求和节奏，慢慢理解他们的心情。倾听，全盘接受他们的感受。绝对不能心急，慢慢按照他们的节奏一点一点地让他们说出自己的感受。不要刨根问底地不停追问。
- (5) 重要的不是解决问题而是能够分享彼此的感受，让他们感受到彼此人与人之间互相维系的信任和连带感。此外，请告诉他们不用压抑自然产生的情绪，可以自由地哭泣、欢笑、生气等。
- (6) 请让他们认识到，作为对创伤性压力的反应，出现以前从未经历过的各种症状和状态是自然而然的，既不是自己太软弱，也并不奇怪，告诉他们不要过度自责。
- (7) 相信会恢复是很重要的。通过坚持不懈自始至终地关爱，心灵的创伤可以一点一点地愈合，不会最终被悲剧的痛苦记忆和情感所支配或淹没。将会变得可以在内心处理灾害经历，并找回自我。
- (8) 请不要独自烦恼，与一起进行关爱的人保持联系、重视分享信息、互帮互助，互相支持，同时与伙伴保持沟通，互相慰藉对方。



工作场所如何应对创伤性压力反应

07

(1) 企业主的职责

1 企业主的理解和意向表明

在工作场所进行心理关爱时，根据《工作场所中劳动者心理健康建设指南》采取措施。首先，重要的是企业主理解其意义和重要性，自上而下地推进心理关爱措施。表明“作为工作场所，我们要对本次事件采取心理关爱措施”的意向是很有用的。

2 信息披露和共享

在工作场所，披露与灾害或事件相关的信息，并在相关部门共享信息非常重要。这有助于防止产生不必要的不安和流言蜚语。此外，请正确持续传达灾害等的状况流向。

3 人力资源的完善和活用

请完善并活用工作场所内与心理健康相关的人力资源。例如，决定生产线上的管理监督者、产业保健员等的职责，并同时构建能够协调每个部门合作的系统。此外，明确咨询窗口，一段时间内尽可能持续公开表达进行支援的态度。

4 组建危机管理团队

需要组建危机状况下的危机管理团队，而其核心应为产业医生。此外，在工作场所中，卫生管理者最好承担核心职责。

危机管理团队应编写手册，以便能迅速妥善地予以应对。并将与产业保健员合作的内容编写入册。

5 有效活用外部资源

签订及使用外部机构是很有效的，但请明确划分工作场所力所能及的事和使用工作

场所以外资源进行的事，而不是将所有心理关爱委托给外部机构。请构思一个工作场所内部资源与工作场所外部资源相辅相成的系统。

(2) 管理监督者的职责

1 业务相关的考量

如下文所述，即使下属受灾者看起来精力充沛，也可想而知，他们其实是在勉强自己，压力状态仍在持续，因此最好请他们休息一段时间。其后在他们返回工作后，请在与本人充分交流的同时，逐步增加他们的业务。

2 关爱下属

请注意下属情绪的变化、言语的变化和行为的变化。发现这些变化时，在采取具体行动之前，请先咨询产业医生、保健师等专业人士。此外，为了不让本人感到负担，自然不刻意的体贴是很重要的。而且，适当向他们搭话很重要，但请绝对不要过度。因为，有些人被各种各样的人搭话会感到有负担，请多加注意。

(3) 产业保健员的职责

1 提供信息

产业保健员的重要职责是成为健康信息的传播源。请使用各种方法和手段提供适当的信息。在危机情况下，常常会流传出各种不一定准确的信息，因此来自负责部门的信息提供非常重要。

其后在他们返回工作后，请在与本人充分交流的同时，逐步增加他们的业务。

2 健康相关个人信息集中管理核心

产业保健员应发挥健康相关个人信息集中管理的核心性作用。当存在多种咨询窗口时，这一点尤其重要。同时，需要担任工作场所内部资源协调员的角色。另外，请留心保护好个人信息。

3 与外部医疗机构和咨询机构的联络窗口功能

产业保健员尽管日常已在担任这些工作，但请充分发挥与外部医疗机构和咨询机构合作的联络窗口功能。这种合作是双向的，有关业务等考量，请接受主治医师适当的指示。

4 制定针对问题的适当医学评估和行动计划

请作为专业人士针对问题进行适当的医学评估，与劳动者本人、视情况与主治医师和家属合作交流的同时，制定适当的行动计划。

(4) 人事劳务负责人的职责

1 根据产业保健员的评估进行妥善的人事管理

请根据产业保健员的评估，在与管理监督者协商的同时，进行妥善的人事管理。

2 工作场所和事业的保障

劳动者最为不安的是工作场所会怎样，以及自己会变成什么样子。请注意尽量消除灾害或事件相关的压力以外的令他们不安的因素。在工作场所及本人事业保障方面，给予承诺非常重要。

3 开设与人事相关的咨询窗口

与 2 相关连，开设人事咨询窗口也是一种方式。虽然通常是通过管理监督者进行咨询，但能直接进行咨询的窗口非常有用。

此外，请与产业保健员合作，在确认身心健康状态的同时进行关爱。



建立心理关爱危机干预系统（1）

08

危机干预指当工作场所发生紧急情况时，尽早解决紧急情况，将环境恢复到发生灾害或事件之前的状态。在惨烈的灾害和事件之后，需要建立一个相关系统，以使受灾者和有关人员的心理状态从危机状态恢复到灾害或事件以前的状态。本章介绍如何为心理关爱建立危机干预系统。

如果心理关爱变成了强加于人，是没有效果的。首先，需要把握对象的需求。以下是按对象分类的心理冲击风险分类示例。风险越高，越需要心理关爱。请注意，参与悲剧程度不同，对象的风险也会发生变化。

	高风险	中风险	低风险
受灾者	○		
去世受灾者的家属	○		
受灾者的家属		○	
受灾者的同事		○*	
受灾者的管理监督者		○	
参加救援行动的同事	○*		
人事总务负责人		○	
一般员工			○*

带*的项目于下文记述了应对事例

作为危机干预系统，组建“危机管理团队”，收集信息，决定负责人，并与相关工作人员合作应对。

如上所述，将风险分类后，决定每个组别的关爱方法和时机等。以下是按风险划分的应对事例。

（1）低风险者

即使是没太受到悲剧影响的一般劳动者，有时通过电视等了解的新闻也会带来压力。作为预防措施，可能需要在灾害或事件发生后通过热线或公告牌提供创伤性压力相关的信息和咨询窗口。

此外，最好向劳动者分发解释悲剧后心理影响等的手册。

（2）中风险者

在去世受灾者曾工作过的工作场所中，会产生非常大的冲击。对死者家属的具体支援和参加葬礼等是治愈突然失去同事冲击的第一步。工作场所也请以身作则提供支援。请在以管理监督者为首举行的部门会议等中提供时间，用以相互诉说对灾害和事件的感受，以及讨论想为受灾者家属提供的支援等。

（3）高风险者

直接确认了因灾害等而去世的受灾者的同事可归类为高风险。在灾害等的救援行动告一段落，他们回到日常工作之前，需要对他们进行慰藉，帮助他们恢复到平时的模式。在这种情况下，将曾参与救援队的人员聚集在一起，组成一个小组，让他们互相“分享感受”是很有效的。

建立心理关爱危机干预系统（2）

09

此外，请根据需要组合以下菜单进行。请不要将关爱强加于人，慎重且有计划性地进行。

（1）开通热线（电话咨询窗口）

1 设置企业内部热线

请在工作场所内设置热线，以便能随时咨询有关灾害和事件的冲击和不安。开通热线时，需要确定使用时间及使用时间外的处理方法，并明确告知劳动者。电话和电子邮件的咨询比较有限，如果症状严重，或情况虽较为稳定但需要心理咨询辅导时，请预约咨询后面谈。

2 使用企业外部热线

请参考手册末尾的列表，向劳动者介绍。

（2）动员受灾者

受灾者正经历着日常生活中不可能发生的危机。即使没有受伤等，在恢复正常工作之前，也最好给予他们与家人一起慢慢度过的时间，给他们1到4周的假期，以恢复到接近从前的身心状态。

向受灾者介绍专业咨询师，并完善能够满足他们需求的咨询体制。

（3）动员家属

对去世受灾者家属的关爱，由陪同到灾害等现场的企业员工进行的援助开始。通过帮忙引导至现场和与医院沟通等，这些工作人员应该与受灾者家属有着同样的悲剧后的经历。如果这些工作人员之一可以成为受灾者家属的联络窗口，那么受灾者家属应该也能减少些混乱。

虽因人而异，但对受灾者家属而言，到达现场后的冲击是最大的，其后会忙于葬礼和保险手续等工作，一段时间内会处于感觉麻痹的状态。也请考虑到对各种手续和葬礼等的支援。等所有这些工作都结束、周围安静下来之后，冲击和悲伤会卷土重来。可以根据需要向他们介绍一位公认心理师或咨询师。

作为未来生活的相关支援，需要对今后独自承担育儿的指导、就业支援及经济咨询等方面进行支援。



(4) 动员一般员工

即使是没太受到悲剧影响的一般劳动者，有时接触到报纸、电视等上的新闻也会带来压力。此外，对于经常出差的员工，他们的家属可能会担心和不安。

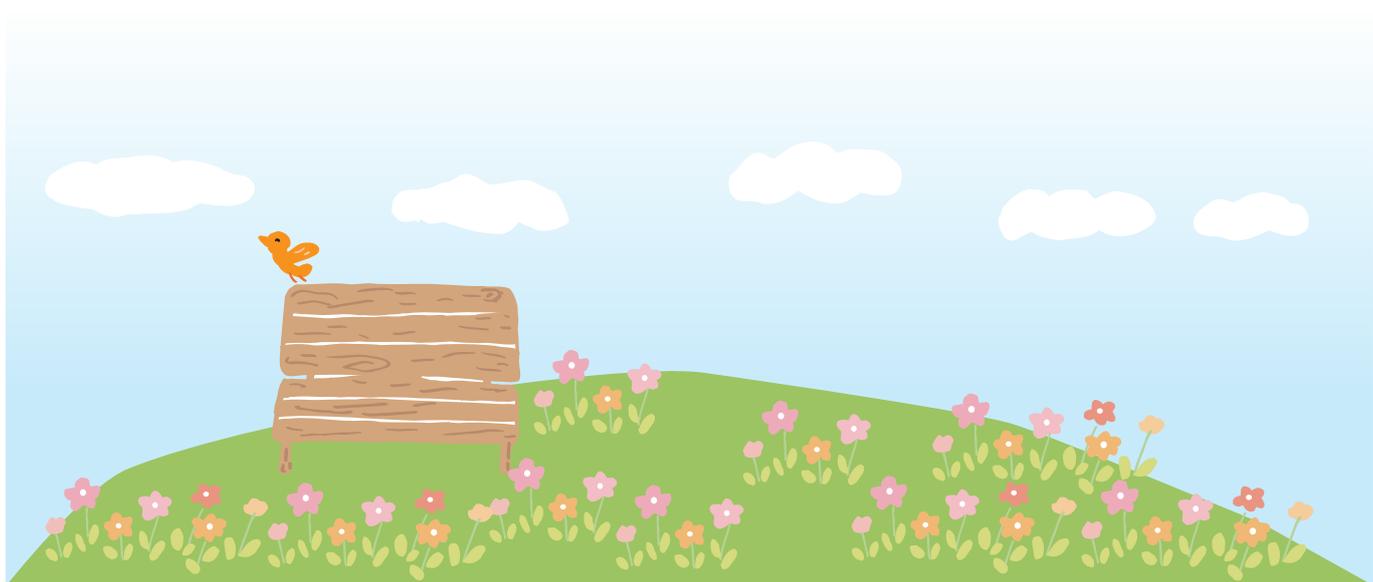
针对这些不安及压力，通过热线或公告牌提供创伤性压力相关的信息和设置咨询窗口是很有效的。

此外，最好编制解释悲剧后心理影响等的手册并分发给劳动者。

(5) 对管理监督者和人事劳务负责人进行教育

灾害和事件等悲剧发生后，冲击和不安会增加，生产效率会下降。这时，与其指出微小的失误等，重要的是要先缓和冲击，治愈员工的心灵。管理监督者和人事劳务负责人发给劳动者的信息中，也融入一起治愈心灵冲击的重要性等内容，表明管理监督者持理解性态度，这对于恢复员工的精神至关重要。人类有自然治愈的能力。几周后，员工会自然而然地恢复到灾害或事件之前的身心状态，注意力也更加集中，恢复对企业的贡献和生产效率。也可能会有些员工会在短期内对灾害或事件的恐惧增加，并对出差表现出反感。这时不要强迫他们，请采取灵活的应对措施，例如讨论出差以外的手段（电话会议等）或调整出差时间等。

如果无论如何都无法消除恐惧，请建议他们咨询精神科医生或心理内科医生。



(6) 与工作场所外的医疗机构和咨询机构合作

对于需要通过药物或咨询等进行治疗的劳动者或家属，请向他们介绍手册末尾的列表中记载的工伤医院等工作场所以外的医疗机构和咨询机构。这种专业的治疗中，与医生的适配度很重要，因此可根据本人需求，从可以进行治疗的 2 到 3 个选项中选择。

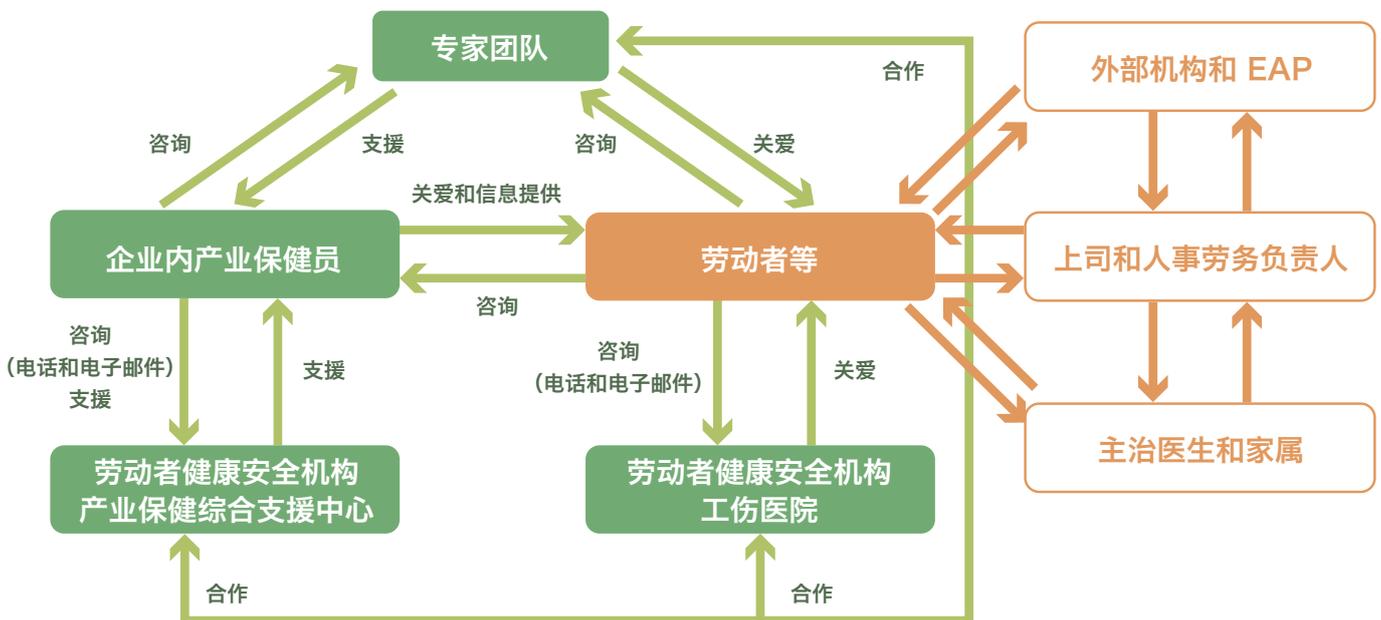
在发生灾害时，要进行危机干预，需要复杂的分析、评估和规划。要进行本章中所列举的危机干预，来自发生灾害时的心理关爱（Critical Incidence Stress

Management: CISM) 专家的建议非常有用。请咨询各都道府县的产业保健综合支援中心。

下方是工作场所外支援系统（下图），仅供参考。



对遭遇了灾害等的劳动者进行心理关爱的支持概念图



结语

有时候，实施援助的人也可能是受灾者，会承受压力。不要过于自信，觉得自己是没问题的，同时，请留心不要过分勉强自己。

有关咨询窗口等，除了各都道府县的产业保健综合支援中心，也请联系心理健康咨询统一热线（0570-064-556）。

全国产业保健综合支援中心介绍 (全国47个都道府县)

No.	设施名称	邮政编码	地 址	电话号码
1	北海道 产业保健综合支援中心	060-0001	北海道札幌市中央区北1条西7-1 Presto 1・7大厦2F	011-242-7701
2	青森 产业保健综合支援中心	030-0862	青森县青森市古川2-20-3 朝日生命青森大厦8F	017-731-3661
3	岩手 产业保健综合支援中心	020-0045	岩手县盛冈市盛冈站西通2-9-1 Malios大厦14F	019-621-5366
4	宫城 产业保健综合支援中心	980-6015	宫城县仙台市青叶区中央4-6-1 SS30 15F	022-267-4229
5	秋田 产业保健综合支援中心	010-0874	秋田县秋田市千秋久保田町6-6 秋田县综合保健中心4F	018-884-7771
6	山形 产业保健综合支援中心	990-0047	山形县山形市旅篁町3-1-4 食粮会馆4F	023-624-5188
7	福岛 产业保健综合支援中心	960-8031	福岛县福岛市荣町6-6 NBF Unix大厦10F	024-526-0526
8	茨城 产业保健综合支援中心	310-0021	茨城县水户市南町3-4-10 水户中央大厦8F	029-300-1221
9	栃木 产业保健综合支援中心	320-0811	栃木县宇都宫市大通1-4-24 MSC大厦4F	028-643-0685
10	群马 产业保健综合支援中心	371-0022	群马县前桥市千代田町1-7-4 群马医疗中心大厦2F	027-233-0026
11	埼玉 产业保健综合支援中心	330-0064	埼玉县埼玉市浦和区岸町7-5-19 全电通埼玉会馆曙大厦3F	048-829-2661
12	千葉 产业保健综合支援中心	260-0013	千叶县千叶市中央区中央3-3-8 日进中心8F	043-202-3639
13	东京 产业保健综合支援中心	102-0075	千代田区三番町6-14 日本生命三番町大厦3F	03-5211-4480
14	神奈川 产业保健综合支援中心	221-0835	神奈川県横浜市神奈川区鹤屋町3-29-1 第6安田大厦3F	045-410-1160
15	新潟 产业保健综合支援中心	951-8055	新潟县新潟市中央区础町通二之町2077 朝日生命新潟万代桥大厦6F	025-227-4411
16	富山 产业保健综合支援中心	930-0856	富山县富山市牛岛新町5-5 Intec大厦4F	076-444-6866
17	石川 产业保健综合支援中心	920-0024	石川县金泽市西念1-1-3 Confidence金泽8F	076-265-3888
18	福井 产业保健综合支援中心	910-0006	福井县福井市中央1-3-1 加藤大厦7F	0776-27-6395
19	山梨 产业保健综合支援中心	400-0047	山梨县甲府市德行5-13-5 山梨县医师会馆2F	055-220-7020
20	长野 产业保健综合支援中心	380-0935	长野县长野市中御所1-16-11 铃正大厦2F	026-225-8533
21	岐阜 产业保健综合支援中心	500-8844	岐阜县岐阜市吉野町6-16 大同生命・广濑大厦8F	058-263-2311
22	静冈 产业保健综合支援中心	420-0034	静冈县静冈市葵区常磐町 2-13-1 住友生命静冈常磐町大厦9F	054-205-0111
23	爱知 产业保健综合支援中心	460-0004	爱知县名古屋市中区新荣町2-13 荣第一生命大厦9F	052-950-5375
24	三重 产业保健综合支援中心	514-0003	三重县津市樱桥2-191-4 三重县医师会馆5F	059-213-0711
25	滋贺 产业保健综合支援中心	520-0047	滋贺县大津市滨大津1-2-22 天津商中日生大厦8F	077-510-0770
26	京都 产业保健综合支援中心	604-8186	京都府京都市中京区车屋町通御池下RU梅屋町361-1 Urbanex御池大厦东馆5F	075-212-2600
27	大阪 产业保健综合支援中心	540-0033	大阪府大阪市中央区石町2-5-3 L大阪南馆9F	06-6944-1191
28	兵库 产业保健综合支援中心	651-0087	兵库县神户市中央区御幸通6-1-20 GEETEX ASCENT大厦8F	078-230-0283
29	奈良 产业保健综合支援中心	630-8115	奈良县奈良市大宫町1-1-32 奈良交通第3大厦3F	0742-25-3100
30	和歌山 产业保健综合支援中心	640-8137	和歌山县和歌山市吹上2-1-2 和歌山县日赤会馆7F	073-421-8990
31	鸟取 产业保健综合支援中心	680-0846	鸟取县鸟取市扇町115-1 鸟取站前第一生命大厦6F	0857-25-3431
32	岛根 产业保健综合支援中心	690-0003	岛根县松江市朝日町477-17 松江SUN大厦7F	0852-59-5801
33	冈山 产业保健综合支援中心	700-0907	冈山县冈山市北区下石井2-1-3 冈山第一生命大厦12F	086-212-1222
34	广岛 产业保健综合支援中心	730-0011	广岛县广岛市中区基町11-13 合人社广岛纸屋町Annex 5F	082-224-1361
35	山口 产业保健综合支援中心	753-0051	山口县山口市旭通2-9-19 山口建设大厦4F	083-933-0105
36	德岛 产业保健综合支援中心	770-0847	德岛县德岛市幸町3-61 德岛县医师会馆3F	088-656-0330
37	香川 产业保健综合支援中心	760-0050	香川县高松市龟井町2-1 朝日生命高松大厦3F	087-813-1316
38	爱媛 产业保健综合支援中心	790-0011	爱媛县松山市千舟町4-5-4 松山千舟454大厦2F	089-915-1911
39	高知 产业保健综合支援中心	780-0850	高知县高知市丸之内1-7-45 综合安心中心3F	088-826-6155
40	福冈 产业保健综合支援中心	812-0016	福冈县福冈市博多区博多站南2-9-30 福冈县医疗中心大厦1F	092-414-5264
41	佐贺 产业保健综合支援中心	840-0816	佐贺县佐贺市站南本町6-4 佐贺中央第一生命大厦4F	0952-41-1888
42	长崎 产业保健综合支援中心	852-8117	长崎县长崎市平野町3-5 建友社大厦3F	095-865-7797
43	熊本 产业保健综合支援中心	860-0806	熊本县熊本市中央区花畑町9-24 住友生命熊本大厦3F	096-353-5480
44	大分 产业保健综合支援中心	870-0046	大分县大分市荷扬町3-1 一期・未来信金大厦6F	097-573-8070
45	宫崎 产业保健综合支援中心	880-0024	宫崎县宫崎市祇园3-1 矢野产业祇园大厦 2F	0985-62-2511
46	鹿儿岛 产业保健综合支援中心	890-0052	鹿儿岛县鹿儿岛市上之园町25-1 中央大厦4F	099-252-8002
47	冲绳 产业保健综合支援中心	901-0152	冲绳县那霸市字小禄1831-1 冲绳产业支援中心2F	098-859-6175



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 神奈川県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