Perawatan diri

Kumpulan Tips untuk Kesadaran Kesehatan Mental

Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan

Independent Administrative Agency Japan Organization of Occupational Health and Safety

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

Mari Sadar akan Stres

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)
http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeneiseibu/0000181834.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”

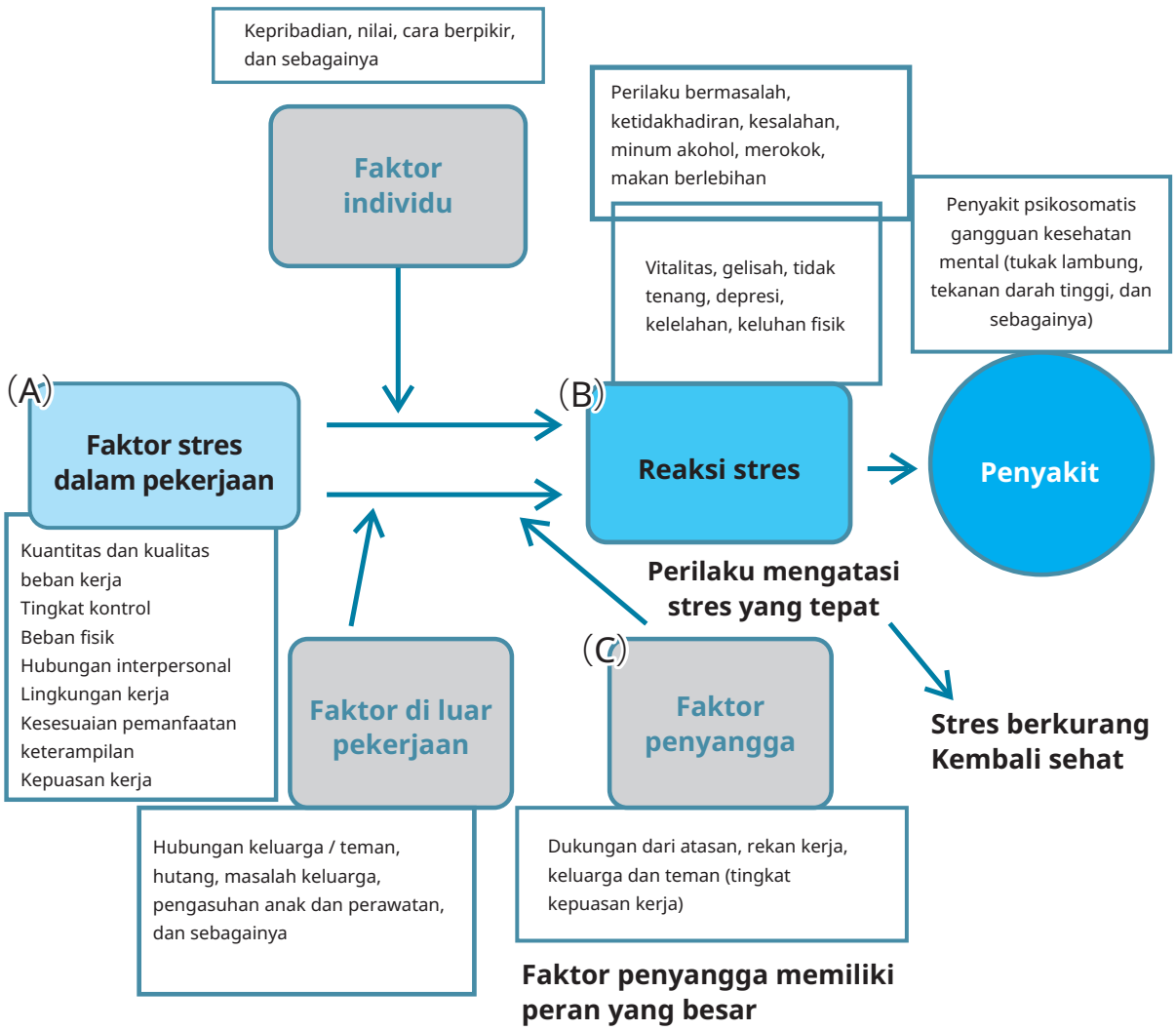
Mengenai 3 Bidang dalam Kuesioner Sederhana mengenai Stres Kerja

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.

Model Stres Kerja Menurut NIOSH



NIOSH : National Institute for Occupational Safety and Health di Amerika Serikat

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. Perkerjaan 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 megenai tingkat kepuasan.

	Puas	Cukup puas	Agak tidak puas	Tidak puas
1. Saya puas dengan perkerjaan saya	1	2	3	4
2. Saya puan 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 secukupmya 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, ketidaktenangan 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 sesuka 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

Pedoman Tidur untuk Kesehatan 2014
(Biro Kesehatan, Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan, Maret 2014)
http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf

~12 Pasal tentang Tidur~

Pasal 1 **Dengan tidur nyenyak, fisik dan mental menjadi sehat.**

Promosi kesehatan fisik dengan tidur nyenyak
Promosi kesehatan mental dengan tidur nyenyak
Mencegah kecelakaan dengan tidur nyenyak

Pasal 2 **Olahraga secukupnya, sarapan dengan baik, kondisi tidur dan bangun yang jelas**

Olahraga secara berkala dan kebiasaan makan teratur membuat tidur nyenyak
Sarapan penting untuk membangunkan fisik dan mental
Minum alkohol sebagai pengganti obat tidur membuat tidur menjadi lebih buruk
Hidari merokok dan asupan kafein sebelum tidur

Pasal 3 **Tidur nyenyak membantu mencegah penyakit gaya hidup.**

Kurang tidur dan insomnia meningkatkan risiko penyakit gaya hidup
Apnea tidur menyebabkan penyakit gaya hidup
Obesitas adalah penyebab apnea tidur

Pasal 4 **Perasaan istirahat dari tidur, penting untuk kesehatan mental.**

Jika tidak bisa tidur atau tidak ada perasaan istirahat dari tidur, mungkin tanda SOS pada mental
Jika tidak ada perasaan istirahat dari tidur dan seharian juga payah, ada kemungkinan depresi

Pasal 5 **Tidur secukupnya yang tidak membuat mengatuk di siang hari, sesuai usia maupun musim.**

Setiap orang membutuhkan waktu tidur yang berbeda
Waktu tidur semakin pendek seiring bertambahnya usia
Seiring bertambahnya usia menjadi tipe manusia pagi　Pada pria lebih mencolok
Tidur alami secukupnya yang tidak membuat mengantuk di siang hari adalah yang terbaik

Pasal 6 **Menciptakan lingkungan juga penting untuk tidur yang nyenyak.**

Metode relaksasi yang cocok menjadi persiapan fisik dan mental menuju tidur
Menciptakan lingkungan yang cocok untuk tidur bagi diri sendiri

Pasal 7 **Hindari begadang di usia muda, menjaga ritme jam biologis tubuh.**

Kehidupan yang teratur bagi anak-anak
Tidur larut pada hari libur mempercepat menjadi tipe manusia malam
Dapatkan sinar matahari saat bangun pagi
Begadang membuat tidur menjadi lebih buruk

Pasal 8 **Tidur cukup setiap hari untuk peningkatan efisiensi dan pemulihan kelelahan bagi usia kerja.**

Kantuk di siang hari merupakan tanda kurang tidur
Kurang tidur berakibat pada menurunnya efisiensi kerja
Akumulasi kurang tidur membutuhkan waktu untuk pulih
Perbaikan efisiensi dengan tidur siang yang singkat untuk menyingkirkan kantuk

Pasal 9 **Di usia dewasa mempertegas aktivitas pagi dan malam, berolahraga secukupnya di siang hari membuat tidur nyenyak.**

Jika menghabiskan banyak waktu di tempat tidur, rasa tidur pulas akan berkurang
Biasakan untuk tidak jauh melebihi waktu tidur yang sesuai dengan usia
Olahraga secukupnya mempercepat tidur

Pasal 10 **Pergi tidur setelah mengantuk dan tidak menunda jam bangun.**

Pergi tidur setelah mengantuk, jangan terlalu memikirkan jam tidur
Antusiasme untuk tidur membuat kepala menjadi jernih sehingga sulit untuk tidur
Jika dalam kondisi mudah terbangun ketika tidur, sebaiknya lebih aktif menerapkan tidur larut bangun awal

Pasal 11 **Hati-hati ketika mengalami tidur yang tidak seperti biasanya.**

Hati-hati ketika saat tidur ada mendengkur keras, napas terhenti, kaki tangan kejang atau gatal-gatal, dan kertak gigi
Jika mengalami masalah kantuk atau tertidur di tempat saat siang hari, konsultasikan ke ahli

Pasal 12 **Tidak bisa tidur, jangan menyimpan hal itu, konsultasikan ke ahli.**

Berkonsutasi ke ahli adalah langkah pertama
Obat digunakan atas instruksi dari ahli

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
http://kokoro.mhlw.go.jp/check/assets/img/title.png

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"
http://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"
http://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

Pusat Penerimaan Navi Dial		
Hokkaido Inochi No Denwa	Aomori Inochi No Denwa	Nagano Inochi No Denwa
Tochigi Inochi No Denwa	Chiba Inochi No Denwa	Shizuoka Inochi No Denwa
Hamamatsu Inochi No Denwa	Gifu Inochi No Denwa	Nagoya Inochi No Denwa
Mie Inochi No Denwa	Nara Inochi No Denwa	Shimane Inochi No Denwa
Kagawa Inochi No Denwa	Kochi Inochi No Denwa	Kagoshima Inochi No Denwa

Free Dial

※Tanggal 10 setiap bulan

Inochi no Denwa menerima konsultasi telepon dengan free dial (panggilan bebas biaya) di tanggal 10 setiap bulan.

0120-783-556

Tanggal 10 setiap bulan dari jam 8 pagi sampai jam 8 pagi hari berikutnya.

Prefektur	Nama	Nomor telepon	Jam operasional
Hokkaido	Asahikawa Inochi No Denwa	0166-23-4343	Senin~Kamis 9:00~15:30
			Jumat, Sabtu~Minggu, 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	Senin~Jumat 12:00~20:30
			Sabtu, Minggu, libur nasional 12:00~17:00
Iwate	Morioka Inochi No Denwa	019-654-7575	Senin~Sabtu 12:00~21:00
			Minggu 12:00~18:00
Miyagi	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	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	0263-29-1414	11:00~22:00
Gunma	Gunma Inochi No Denwa	027-221-0783	9:00~24:00
			Jumat minggu ke-2 dan ke-4 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	
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
	Tokyo Tama Inochi No Denwa	042-327-4343	10:00~21:00
			Jumat minggu ke-3 jam 10~
			Hari Minggu sampai jam 21
	Tokyo Inochi No Denwa (English)	03-5774-0992	9:00~23:00 hanya 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)	Bahasa Spanyol, Bahasa Portugis
		045-336-2488 (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	Minggu~Selasa, libur nasional 10:00~22:00
			Rabu~Sabtu 10:00~24:00
			Sabtu minggu ke-2 dan ke-4 24 jam
			Bahasa Portugis: Setiap Jumat

Prefektur	Nama	Nomor telepon	Jam operasional
Gifu	Gifu Inochi No Denwa	058-277-4343	Minggu~Kamis 19:00~22:00
			Jumat~Sabtu 19:00~22:00 hari berikutnya
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~Minggu 10:00~22:00
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	06-6309-1121	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 minggu ke-2 dan ke-4
			8:30~8:30 hari berikutnya
			Ketika Sabtu, Jumat minggu ke-2 dan ke-4 merupakan libur nasional
			8:30~16:00
			20:30~8:30 hari berikutnya
	Harima Inochi No Denwa	079-222-4343	14:00~1:00
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 9:00~22:00 (hari berikutnya)
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
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
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
Hokkaido	Mental Health and Welfare Center, Hokkaido Prefecture	011-864-7121
	Sapporo Mental Center	011-622-0556
Tohoku	Mental Health and Welfare Center, Aomori Prefecture	017-787-3951
	Mental Health and Welfare Center, Iwate Prefecture	019-629-9617
	Mental Health and Welfare Center, Miyagi Prefecture	0229-23-0302
	Mental Health and Welfare General Center, Sendai City (Heart Port Sendai)	022-265-2191
	Mental Health and Welfare Center, Akita Prefecture	018-831-3946
	Mental Health and Welfare Center, Yamagata Prefecture	023-624-1217
	Mental Health and Welfare Center, Fukushima Prefecture	024-535-3556
Kanto/Koshinetsu	Mental Health and Welfare Center, Ibaraki Prefecture	029-243-2870
	Mental Health and Welfare Center, Tochigi Prefecture	028-673-8785
	Mental Health Center, Gunma Prefecture	027-263-1166
	Mental Health and Welfare Center, Saitama Prefecture	048-723-3333
	Mental Health Center, Saitama City	048-762-8548
	Mental Health and Welfare Center, Chiba Prefecture	043-263-3891
	Mental Health Center, Chiba City	043-204-1582
	Chubu General Mental Health and Welfare Center, Tokyo	03-3302-7575
	Tama General Mental Health and Welfare Center, Tokyo	042-376-1111
	Mental Health and Welfare Center, Tokyo	03-3844-2212
	Mental Health and Welfare Center, Kanagawa Prefecture	045-821-8822
	Mental Health Consultation Center, Yokohama City	045-671-4455
	Mental Health and Welfare Center, Kawasaki City	044-200-3195
	Mental Health and Welfare Center, Sagamihara City	042-769-9818
	Mental Health and Welfare Center, Niigata Prefecture	025-280-0111
	Mental Health Center, Niigata City	025-232-5551
	Mental Health and Welfare Center, Yamanashi Prefecture	055-254-8644
	Mental Health and Welfare Center, Nagano Prefecture	026-227-1810
Chubu/Hokuriku	Mental Health and Welfare Center, Gifu Prefecture	058-231-9724
	Mental Health and Welfare Center, Shizuoka Prefecture	054-286-9245
	Mental Health Center, Shizuoka City	054-262-3011
	Mental Health and Welfare Center, Hamamatsu City	053-457-2709
	Mental Health and Welfare Center, Aichi Prefecture	052-962-5377
	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
	Mental Health and Welfare Center, Fukui Prefecture	0776-24-5135

	Nama Center	Nomor telepon
Kinki	Mental Health and Welfare Center, Shiga Prefecture	077-567-5010
	Mental Health and Welfare General Center, Kyoto Prefecture	075-641-1810
	Mental Health Promotion Center, Kyoto City	075-314-0355
	Mental Health General Center, Osaka Prefecture	06-6691-2811
	Mental Health Center, Osaka City (konsultasi keluarga yang ditinggalkan karena bunuh diri)	06-6922-8520
	Mental Health Center, Osaka City (konsultasi telepon masalah mental)	06-6923-0936
	Mental Health Center, Sakai City	072-245-9192
	Mental Health and Welfare Center, Hyogo Prefecture	078-252-4980
	Mental Health and Welfare Center, Kobe City	078-371-1900
	Mental Health and Welfare Center, Nara Prefecture	0744-47-2251
	Mental Health and Welfare Center, Wakayama Prefecture	073-435-5194
Chugoku/Shikoku	Mental Health and Welfare Center, Tottori Prefecture	0857-21-3031
	Mental and Body Consultation Center, Tottori Prefecture	0852-32-5905
	Mental Health and Welfare Center, Okayama Prefecture	086-201-0850
	Mental Health Center, Okayama City	086-803-1273
	General Mental Health and Welfare Center, Hiroshima Prefecture	082-884-1051
	Mental Health and Welfare Center, Hiroshima City	082-245-7746
	Mental Health and Welfare Center, Yamaguchi Prefecture	083-902-2672
	Mental Health and Welfare Center, Tokushima Prefecture	088-625-0610
	Mental Health and Welfare Center, Kagawa Prefecture	087-804-5565
	Mental and Body Health Center, Ehime Prefecture	089-911-3880
	Mental Health and Welfare Center, Kochi Prefecture	088-821-4966
Kyushu/Okinawa	Mental Health and Welfare Center, Fukuoka Prefecture	092-582-7500
	Mental Health and Welfare Center, Kitakyushu City	093-522-8729
	Mental Health and Welfare Center, Fukuoka City	092-737-8825
	Mental Health and Welfare Center, Saga Prefecture	0952-73-5060
	Nagasaki Support Center for Children, Women and Disabled Disabled Persons Support Department Mental Health and Welfare Division	095-844-5132
	Mental Health and Welfare Center, Kumamoto Prefecture	096-386-1255
	Mental Health Center, Kumamoto City	096-366-1171
	Mental Health and Welfare Center, Oita Prefecture	097-541-5276
	Mental Health and Welfare Center, Miyazaki Prefecture	0985-27-5663
	Mental Health and Welfare Center, Kagoshima Prefecture	099-218-4755
	General Mental Health and Welfare Center, Okinawa Prefecture	098-888-1443

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 lainya 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
Hokkaido	011-242-7701
Aomori	017-731-3661
Iwate	019-621-5366
Miyagi	022-267-4229
Akita	018-884-7771
Yamagata	023-624-5188
Fukushima	024-526-0526
Ibaraki	029-300-1221
Tochigi	028-643-0685
Gunma	027-233-0026
Saitama	048-829-2661
Chiba	043-202-3639
Tokyo	03-5211-4480
Kanagawa	045-410-1160
Niigata	025-227-4411
Toyama	076-444-6866
Ishikawa	076-265-3888
Fukui	0776-27-6395
Yamanashi	055-220-7020
Nagano	026-225-8533
Gifu	058-263-2311
Shizuoka	054-205-0111
Aichi	052-950-5375
Mie	059-213-0711

Prefektur	Nomor telepon
Shiga	077-510-0770
Kyoto	075-212-2600
Osaka	06-6944-1191
Hyogo	078-230-0283
Nara	0742-25-3100
Wakayama	073-421-8990
Tottori	0857-25-3431
Shimane	0852-59-5801
Okayama	086-212-1222
Hiroshima	082-224-1361
Yamaguchi	083-933-0105
Tokushima	088-656-0330
Kagawa	087-813-1316
Ehime	089-915-1911
Kochi	088-826-6155
Fukuoka	092-414-5264
Saga	0952-41-1888
Nagasaki	095-865-7797
Kumamoto	096-353-5480
Oita	097-573-8070
Miyazaki	0985-62-2511
Kagoshima	099-252-8002
Okinawa	098-859-6175

Japan Organization of Occupational Health and Safety

Medical Service for Workers/OccupationalHealth 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

2019.3.63,000