

การดูแลตัวเอง

สุขภาพจิตใจ รวมเกร็ดสาระเกี่ยวกับการรับรู้



กระทรวงสาธารณสุข
แรงงาน และสวัสดิการ



องค์การความปลอดภัยและอาชีวอนามัยผู้ใช้แรงงานโดย
ภาครัฐ

บทนำ

จาก ”แนวทางเพื่อการดูแลส่งเสริมรักษาสุขภาพจิตใจของผู้ใช้แรงงาน “(จัดทำขึ้น ณ เดือน มีนาคม ปี 2006 และปรับปรุงแก้ไขเมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน ปี 2015) สิ่งสำคัญคือการดำเนินการอบรมวิธีการ ความรู้เพื่อรับมือจัดการ การรับรู้ความเครียดโดยตัวผู้ใช้แรงงานเอง เพื่อส่งเสริม**การสร้างสุขภาพจิตใจ** ผู้ใช้แรงงานมีความจำเป็นต้องทำเพื่อให้สามารถรับรู้ได้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพจิตใจหรือความเครียดของตัวเอง พร้อมทั้งทำความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตใจหรือปฏิกิริยาตอบสนองสาเหตุของความเครียด เพื่อจะรับรู้ถึงถึงความเครียด เมื่อเป็นลักษณะเช่นนี้ การรับรู้ความเครียดของผู้ใช้แรงงานด้วยตนเอง การจัดการความเครียด และการปรึกษาด้านสุขภาพโดยสมัครใจ นอกจากนั้น ยังรวมถึงการป้องกันความเครียดนั้น จะเรียกว่า การดูแลตัวเอง

สิ่งที่กลายเป็นพื้นฐานคือการที่ผู้ใช้แรงงานแต่ละคนทำความเข้าใจแนวคิดที่ว่า “**สุขภาพของตัวเอง ดูแลปกป้องด้วยตัวเอง**” และเรียนรู้เทคนิค ความรู้ในการรับมือจัดการต่อความเครียด อีกทั้งสามารถดำเนินการเรื่องนั้นอย่างจริงจังในด้านการใช้ชีวิตประจำวันนั้น ด้วยเหตุนี้ สิ่งสำคัญคือการที่ผู้ประกอบการดำเนินการเช่นการให้ข้อมูล การฝึกอบรมเกี่ยวกับการส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตใจแก่ผู้ใช้แรงงาน

ในสถานประกอบการที่มีจำนวนพนักงานมากกว่า50คนขึ้นไป มีการบังคับใช้ระบบตรวจเช็คความเครียด (มีผลบังคับใช้ เดือน ธันวาคม ปี 2015) ในระบบนี้ มีการกำหนดวัตถุประสงค์หลักเพื่อป้องกันการเกิดล่วงหน้า(การป้องกันขั้นต้น)ความผิดปกติทางจิตใจของผู้ใช้แรงงาน โดยการสร้างสถานที่ทำงานที่น่าทำงาน และเชื่อมโยงเข้ากับการปรับปรุงพัฒนาสภาพแวดล้อมสถานที่ทำงานให้ดีขึ้น พร้อมทั้งดำเนินการกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ความเครียด และทำความเข้าใจระดับความเครียดของตัวเองใช้แรงงานเอง มาร่วมกันทำให้เกิดประโยชน์ต่อการสร้างสุขภาพจิตใจพร้อมกับการปรึกษาตรวจสุขภาพโดยสมัครใจ และใช้ให้เกิดประโยชน์ให้มากในการดูแลตัวเองจากนี้ไป



สารบัญ

มารู้จักความเครียดกันเถอะ	3
ระบบตรวจเช็คความเครียดเพื่อรับรู้ความเครียด	4
เกี่ยวกับ3ส่วนของแบบสำรวจแบบง่ายเกี่ยวกับ ความเครียดจากที่ทำงาน	5
การเผชิญกับความเครียด	8
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดูแลเอาใจใส่การใช้ชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง	10
ก็มีวิธีการแบบนี้ในการดูแลตัวเอง	12
หน่วยงานให้คำปรึกษา	13
รายชื่อสถานที่ติดต่อ	15

ความเครียดเกิดขึ้นมาจากมูลเหตุของเรื่องราวและเหตุการณ์หลากหลาย มาลองเช็กกันดูว่ามีสาเหตุความเครียดอยู่ที่บุคคลรอบข้างตัวคุณหรือไม่ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดหรือไม่ในระหว่างที่ไม่ทันรู้ตัว

ตรวจเช็ค มีเรื่องแบบนี้ไหม

ในสถานที่ทำงาน



นอกเหนือจากสถานที่ทำงาน



ตรวจเช็ค ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด

หากความเครียดขยายขนาดใหญ่มากขึ้น จะปรากฏความเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้ขึ้น ในด้านการพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ร่างกาย และจิตใจ



ด้านจิตใจอารมณ์

มีความรู้สึกซึมเศร้า สมาธิและความตั้งใจมุ่งมั่นลดต่ำลง รู้สึกเบื่อหน่าย รู้สึกหงุดหงิด มักจะหลงลืม วิตกกังวล ความรู้สึกตึงเครียด เป็นต้น

ด้านร่างกาย

ความดันโลหิตสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคเบาหวาน กล้ามเนื้อตึงบริเวณคอและบ่า หายใจเร็ว หายใจหอบ อาการท้องเสียหรือท้องผูก คลื่นไส้อาเจียน ปวดหัว เวียนหัว นอนไม่หลับ ตื่นหลายครั้ง ไม่อยากอาหาร เมื่ออยู่ลำ เหนื่อยง่าย

ด้านพฤติกรรม

พฤติกรรมการมาสายหรือการกลับเร็วเพิ่มขึ้น ปริมาณการดื่มเหล้า หรือการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น ปริมาณการทานอาหารเพิ่มขึ้นหรือลดน้อยลง เป็นต้น ประสิทธิภาพการทำงานลดต่ำลง อุบัติเหตุในที่ทำงาน ความผิดพลาดเพิ่มมากขึ้น เป็นต้น

ระบบการเช็คความเครียดเพื่อรับรู้ความเครียด (สถานประกอบการที่มีจำนวนผู้ใช้แรงงานมากกว่า ๕๐ คนขึ้นไป)

©แนวทางที่เกี่ยวกับการจัดการแก้ไขซึ่งผู้ประกอบการต้องมีมาตรการตามผลลัพธ์การชี้แนะสัมภาษณ์พร้อมทั้งการดำเนินการให้คำแนะนำ การสัมภาษณ์และการตรวจเช็คเพื่อทำความเข้าใจระดับภาระทางด้านจิตใจ (มีผลบังคับใช้ ณ เดือน ธันวาคม ปี 2015)
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyoukuanzeneseibu/0000181834.pdf>

ทุกคน เข้ารับการตรวจเช็คความเครียดแล้วใช้ไหม ได้ผลเป็นอย่างไรกันบ้าง
การเผชิญหน้ากับผลลัพธ์นั้น คือประเด็นสำคัญของการดูแลตัวเอง
หากคะแนนที่ได้จากผลลัพธ์นั้นมีคะแนนสูง และได้รับการประเมินว่าเป็นผู้ที่มีความเครียดสูง เมื่อมีการอธิบายคำแนะนำการสัมภาษณ์ของ แพทย์ มายืนขอสัมภาษณ์กัน มาทำอะไรสักอย่าง เช่น ไม่ปล่อยทิ้งไว้ในสภาพอย่างนั้น ขอคำปรึกษาสุขภาพโดยสมัครใจ ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น

มาลองตรวจสอบวัตถุประสงค์ระบบเช็คความเครียดนี้อีกครั้งกันเถอะ

- ดำเนินการโดยใช้แบบสอบถามและตรวจสอบเกี่ยวกับสภาพความเครียดของผู้ใช้แรงงานตามระยะเวลาที่กำหนด
- ผลลัพธ์การเช็คความเครียดนั้น จะถูกส่งไปให้กับผู้เข้ารับการตรวจโดยตรงจากผู้ดำเนินการ เพื่อเป็นการกระตุ้นการรับรู้เกี่ยวกับสภาพความเครียดของตัวเอง และช่วยลดความเสี่ยงของความผิดปกติของสุขภาพจิต ช่วยให้เกิดปัจจัยและสาเหตุความเครียดนั้นให้น้อยลง
- รวบรวมและทำการวิเคราะห์ผลการสำรวจแต่ละกลุ่มและ ทำความเข้าใจสภาพความเครียดแต่ละสถานที่ทำงาน ประเมินสภาพแวดล้อม การปฏิบัติงานพร้อมทั้งใช้”แผนผังการประเมินความเครียดจากการทำงาน”เป็นข้อมูลอ้างอิง ประเมินสภาพแวดล้อมสถานที่ทำงานและนำไปสู่การปรับปรุงพัฒนาสภาพแวดล้อมสถานที่ทำงานให้ดีขึ้น
- นอกจากนั้น เป็นระบบป้องกันการเกิดล่วงหน้าของอาการป่วยทางสุขภาพจิตของผู้ใช้แรงงาน ในกรณีที่ได้รับการประเมินว่าเป็นบุคคลผู้มีการแสดงอาการทางด้านร่างกายและอารมณ์สูง หรือแสดงอาการอยู่ในระดับทรงตัว และสาเหตุความเครียดหรือการสนับสนุนจากคนรอบข้างไม่ได้อย่างเห็นได้ชัด โดยการดำเนินการจัดการด้านการปฏิบัติงานตามความจำเป็น(เช่น การสลับเปลี่ยนงาน การจำกัดการทำงานล่วงเวลา เป็นต้น) และได้รับคำแนะนำสัมภาษณ์ของแพทย์อาชีวเวชศาสตร์(แพทย์) จากการยื่นคำร้องขอคำแนะนำสัมภาษณ์โดยแพทย์

ผังแสดงการไหลของระบบเช็คความเครียด



กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ : นำมาใช้อ้างอิงหรือปรับปรุงแก้ไขบางส่วนจากเอกสารเช่น มาตรการจัดการแก้ไขการทำงานหนักเกินไป มาตรการจัดการแก้ไขการช่วยเหลือเยียวยาสุขภาพจิตในสถานที่ทำงานเช่นการเช็คความเครียด เป็นต้น

จาก “คู่มือสำหรับการเริ่มต้นปรับปรุงสภาพแวดล้อมสถานที่ทำงานซึ่งเริ่มต้นจากตรงนี้”

เกี่ยวกับ 3 ส่วนของแบบสำรวจแบบง่ายเกี่ยวกับ ความเครียดจากที่ทำงาน

หัวข้อการเช็คความเครียดตามกฎหมายนั้น ประกอบขึ้นจาก 57 หัวข้อที่แสดงไว้ในหน้าถัดไป สำหรับเนื้อหา ผู้ประกอบจะตัดสินใจผ่านการยื่นอนุมัติสำรวจของคณะกรรมการอาชีวอนามัย คำแนะนำ หรือข้อเสนอของผู้ดำเนินการเช็คความเครียด

“แบบสอบถามแบบย่อความเครียดจากการทำงาน” นั้นมีพื้นที่ของโมเดลความเครียดจากที่ทำงานเข้ามารวมไว้ด้วย

ปัจจัยความเครียดในการทำงาน

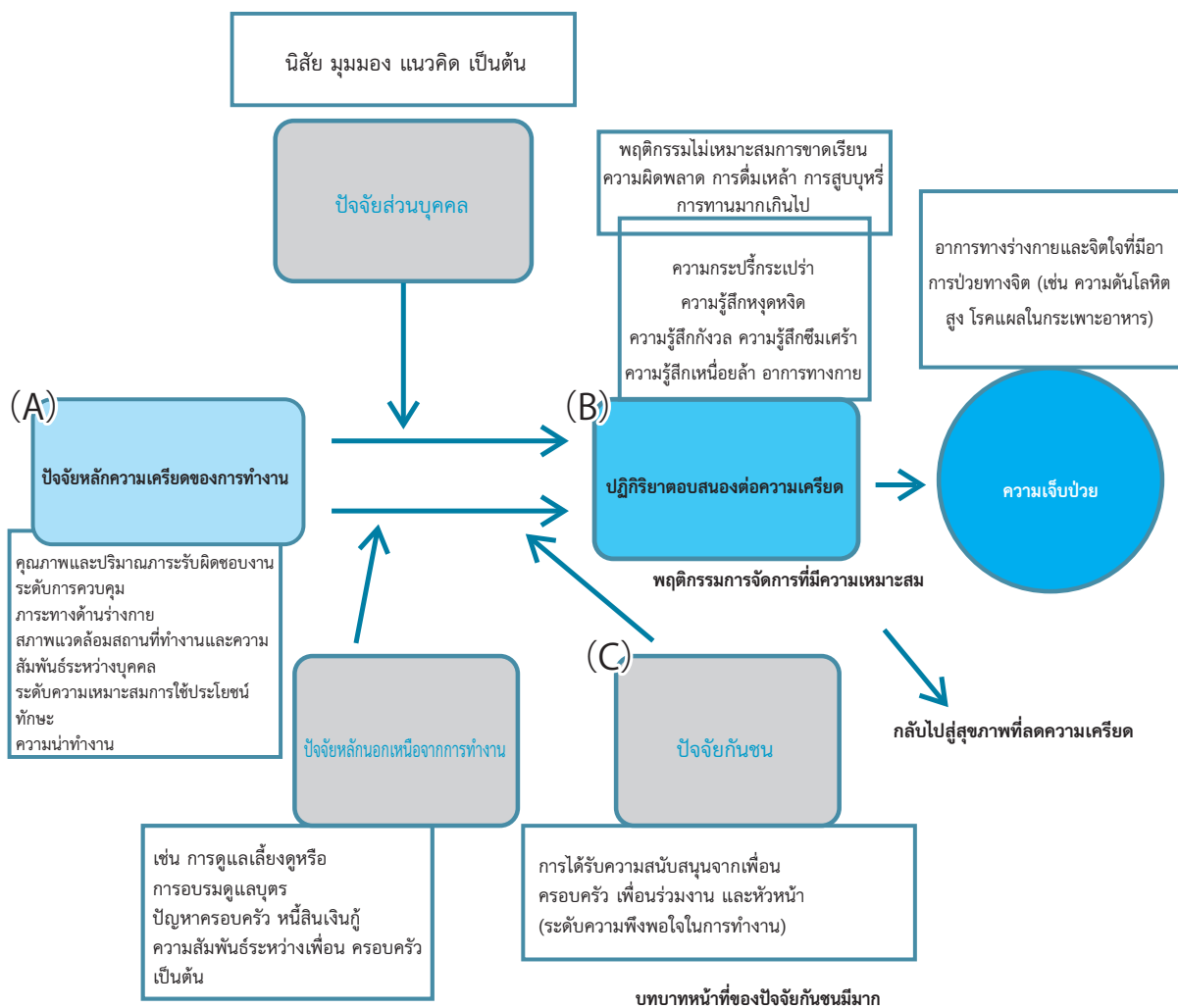
ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

“ปัจจัยกันชน (การสนับสนุนจากคนรอบข้าง)”

หากปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเนื่องจากสาเหตุความเครียดจากการทำงาน จะนำไปสู่ภาวะบกพร่องทางสุขภาพ

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดอย่างที่เห็นได้จะเป็นโมเดลความเครียดจากการทำงานซึ่งเป็นความเครียดของ NIOSH นั้นไม่ได้มีเพียงมูลเหตุความเครียดจากการทำงานเท่านั้น กล่าวกันว่าถูกขยายเพิ่มขึ้นด้วยปัจจัยกันชน ปัจจัยส่วนบุคคล มูลเหตุนอกเหนือจากการทำงาน โดยเฉพาะ การมีหรือไม่มี การสนับสนุนจากคนรอบข้างที่เป็นปัจจัยกันชนนั้น จะส่งผลกระทบต่อผลการลดปฏิกิริยาตอบสนองความเครียด

โมเดลความเครียดจากการทำงานของ NIOSH



NIOSH: สถาบันความปลอดภัยและอนามัยในการทำงานแห่งชาติประเทศสหรัฐอเมริกา

ตรวจเช็ค

มาเช็คระดับความเครียดของคุณกันเถอะ

A

อยากสอบถามเกี่ยวกับการทำงานของ คุณ กรุณาใส่เครื่องหมายวงกลม○หน้าข้อ
ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

	ใช่	ค่อนข้างใช่	ค่อนข้างไม่	ไม่ใช่
1. ต้องทำงานจำนวนมากเป็นอย่างมาก	1	2	3	4
2. จัดการงานให้แล้วเสร็จภายในเวลาไม่ได้	1	2	3	4
3. ต้องทำงานอย่างจริงจังและตั้งใจ	1	2	3	4
4. ค่อนข้างต้องมีสมาธิระมัดระวังเป็นอย่างมาก	1	2	3	4
5. เป็นงานที่ยากจำเป็นต้องใช้เทคนิคหรือความรู้สูง	1	2	3	4
6. ในระหว่างเวลาการทำงานต้องคิดเรื่องงานอยู่ตลอด	1	2	3	4
7. เป็นงานที่ต้องใช้ร่างกายเป็นอย่างมาก	1	2	3	4
8. สามารถทำงานในแบบฉบับตัวเองได้	1	2	3	4
9. สามารถกำหนดวิธีการทำงาน ลำดับการทำงานได้ด้วยตัวเอง	1	2	3	4
10. สามารถสะท้อนความคิดเห็นของตัวเองลงสำหรับนโยบายการทำงานในสถานที่ทำงานได้	1	2	3	4
11. ใช้ความรู้หรือเทคนิคของตัวเองในการทำงานได้น้อย	1	2	3	4
12. มีความคิดเห็นแตกต่างกันภายในแผนกของฉันท	1	2	3	4
13. แผนกของฉันทกับแผนกอื่นทำงานไม่เข้ากัน	1	2	3	4
14. บรรยากาศในสถานที่ทำงานของฉันท มีความเป็นมิตร	1	2	3	4
15. สภาพแวดล้อมการปฏิบัติงานของฉันท (เสียงรบกวน ความสว่าง อุณหภูมิ การถ่ายเทอากาศ เป็นต้น)ไม่ดี	1	2	3	4
16. เนื้อหาการปฏิบัติงานเหมาะสมกับตนเอง	1	2	3	4
17. เป็นงานที่มีคุณค่าแก่การทำ	1	2	3	4

B

อยากสอบถามเกี่ยวกับสภาพของท่านในช่วง ๑ เดือนที่ผ่านมา กรุณาใส่เครื่องหมายวงกลม○หน้าข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

	ส่วนใหญ่ไม่มีเลย	บางครั้งบางครั้ง	มีอยู่บ่อย	ส่วนใหญ่มีประจำ
1. รู้สึกมีชีวิตชีวา	1	2	3	4
2. แข็งแรงมาก	1	2	3	4
3. มีความรู้สึกสดชื่น	1	2	3	4
4. รู้สึกโกรธเคือง	1	2	3	4
5. น่ารำคาญมาก น่ารำคาญ	1	2	3	4
6. รู้สึกหงุดหงิด	1	2	3	4
7. เหนื่อยมาก	1	2	3	4
8. เหนื่อยหมดแรง	1	2	3	4
9. เมื่อยล้า	1	2	3	4
10. มีความรู้สึกตึงเครียด	1	2	3	4
11. ความรู้สึกกังวล	1	2	3	4
12. ความรู้สึกใจหมิ่น	1	2	3	4
13. ความรู้สึกหดหู่	1	2	3	4
14. ความรู้สึกเบื่อในการที่จะทำอะไร	1	2	3	4

15. ไม่มีสมาธิ _____	1	2	3	4
16. รู้สึกกระสับกระส่าย _____	1	2	3	4
17. ทำงานไม่ลุล่วง _____	1	2	3	4
18. มีความรู้สึกเศร้า _____	1	2	3	4
19. มีความรู้สึกกังวล _____	1	2	3	4
20. ปวดตามเนื้อตามตัว _____	1	2	3	4
21. มีความรู้สึกหนักศีรษะและปวดหัว _____	1	2	3	4
22. กล้ามเนื้อคอหรือบ่าตึง _____	1	2	3	4
23. ปวดท้อง _____	1	2	3	4
24. ตาเมื่อยล้า _____	1	2	3	4
25. รู้สึกหอบหรือหายใจเร็ว _____	1	2	3	4
26. ท้องไส้ไม่ดี _____	1	2	3	4
27. ไม่อยากอาหาร _____	1	2	3	4
28. ท้องเสียหรือท้องผูก _____	1	2	3	4
29. นอนไม่หลับ _____	1	2	3	4

C

ขอสอบถามเกี่ยวกับบุคคลที่อยู่รอบตัวท่าน กรุณาใส่เครื่องหมายวงกลม
○ ในข้อที่ตรงกับความรู้สึกท่านมากที่สุด

		มาก	ค่อนข้าง	ไม่ ค่อย	ไม่ เลย
บุคคลต่อไปนี้ ท่านสามารถพูดคุยได้อย่าง สบายใจแค่ไหน	1. หัวหน้า _____	1	2	3	4
	2. เพื่อนร่วมงานในสถานที่ทำงาน _____	1	2	3	4
	3. คู่สมรส ครอบครัว เพื่อน เป็นต้น _____	1	2	3	4
เวลาที่คุณลำบาก บุคคลดังต่อไปนี้ พึงพาได้มาก แค่ไหน	4. หัวหน้า _____	1	2	3	4
	5. เพื่อนร่วมงานในสถานที่ทำงาน _____	1	2	3	4
	6. คู่สมรส ครอบครัว เพื่อน เป็นต้น _____	1	2	3	4
หากปรึกษาปัญหาส่วนตัวของท่าน บุคคลดังต่อไปนี้ ท่านสามารถพึงพาได้มากแค่ไหน	7. หัวหน้า _____	1	2	3	4
	8. เพื่อนร่วมงานในสถานที่ทำงาน _____	1	2	3	4
	9. คู่สมรส ครอบครัว เพื่อน เป็นต้น _____	1	2	3	4

D

ระดับความพึงพอใจ

ระดับความพึงพอใจ

	มีความพึงพอใจ	ค่อนข้างมีความพึงพอใจ	มีความพึงพอใจน้อย	ไม่มีความพึงพอใจ
1. ความพึงพอใจในการทำงาน _____	1	2	3	4
2. ความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตครอบครัว _____	1	2	3	4

การเผชิญกับความเครียด

"ความเครียดคือเครื่องเทศ ที่อยู่ในชีวิตคนเรา" นี่เป็นคำพูดของ เฮนส์ เซลเย่ (Hans Selye) ได้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด แม้จะกล่าวว่าความเครียดทั้งหมดไม่ใช่จะมีแต่ความเครียดที่ไม่ดี แต่ว่า ความเครียดที่อยู่ในระดับความเหมาะสมจะส่งผลช่วยกระตุ้นจิตใจ และเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้หรือการทำงาน และก่อให้เกิดความตึงเครียดหรือความตื่นตัวที่ดีต่อใจ

แต่ว่า หากความเครียดหรือความตื่นตัวนั้นมีมากเกินไปแล้ว ร่างกายหรือจิตใจจะไม่สามารถรับมือจัดการได้อย่างเหมาะสม (การปรับตัวได้ไม่ดีกับสภาพแวดล้อม) จะส่งผลกระทบเสียหายต่อร่างกายและจิตใจ

เพื่อที่จะเผชิญหน้ากับความเครียดได้อย่างดี การรับรู้ได้เร็วกับความเครียดที่มีมากเกินไปกับตัวเอง แล้วก็ การที่หาวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับตัวเองและลงมือทำนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก



ตรวจเช็ค

ประเด็นการเผชิญหน้ากับความเครียดให้ดี

ประเด็น เรียนรู้วิธีการผ่อนคลาย

การเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตัวเองเอาไว้จะกลายเป็นอาวุธที่แข็งแกร่งสำหรับพวกเราที่มีชีวิตอยู่ในสังคมแห่งความเครียด สำหรับวิธีการผ่อนคลายมีวิธีการต่างๆมากมาย เช่นการฝึกลมหายใจ การฝึกคุมจิตใจเพื่อการผ่อนคลายเป็นต้น ในบรรดาวิธีเหล่านั้น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถปฏิบัติได้ง่ายไม่ต้องมีสถานที่หรือเวลา โดยไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์ หรือเครื่องมือพิเศษอะไร

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

Stretchingการค่อยๆยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จะช่วยคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และมีประสิทธิภาพในการช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ขณะที่ร่างกายอยู่ในท่าทางเดียวกันเป็นเวลานาน(ท่าทางการนั่ง ท่าทางการยืน)ก็ทำให้กล้ามเนื้อตึงเครียด นอกจากนั้น สภาพที่มีความรู้สึกเครียดเช่นจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือปริมาณการทำงาน เป็นต้น ทำให้กล้ามเนื้อมีความตึงเครียด

การตึงเครียดของกล้ามเนื้อผ่อนคลายโดยการทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในช่วงเวลาว่างการทำงานเป็นต้น และน่าจะช่วยให้การทำงานถัดไปมีประสิทธิภาพ



ประเด็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

- 1 ยืดเหยียดออกไปช้าๆโดยไม่ต้องสร้างแรงต้าน
- 2 ปลดปล่อยตามธรรมชาติโดยไม่หยุดหายใจ
- 3 ยืดเหยียดต่อไปเรื่อยๆ10-30 วินาที
- 4 อย่ายืดเหยียดจนถึงจุดที่มีความรู้สึกเจ็บ (อย่าฝืนเกินกำลัง)
- 5 จัดจ่อไปที่ตำแหน่งที่กำลังยืดเหยียด
- 6 ทำด้วยใบหน้าที่ยิ้ม



ผ่อนคลายร่างกายแบบง่ายๆ

การออกกำลังกายแบบง่าย

การยกไหล่ขึ้นลง

ยกไหล่ขึ้นและหยุดไว้หนึ่งวินาที จากนั้นให้ปล่อยลงและผ่อนคลายแรงพร้อมทั้งปล่อยลมหายใจ



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

การบริหารหลัง

ประสานมือและเหยียดไปทางด้านหน้า และดึงหลังให้โค้งงอและก้มมองไปที่หน้าท้อง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

การบริหารเอว

ยืดเหยียดเอว และบิดลำตัวให้ไปที่ด้านหลังก่อนมือจับพนักพิง



การวัด

ขนาดคอ

จับศีรษะใช้นิ้วทั้งสี่ขึงนิ้วแม่มือโป่ง และขนาดด้วยนิ้วโป้งเพื่อให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ



การออกกำลังกายแบบง่าย

การหมุนคอ

ค่อยๆ หมุนคอ โดยผ่อนคลายและบริเวณลำคอหรือบ่า



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ร่างกายส่วนบน

ประสานมือทั้งสอง และยืดคอขึ้นพร้อมทั้งเหยียดไปทางด้านบน



ประเด็น หาเวลาแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสนิทกันเถอะ

ความรู้สึกที่ว่าแปลกจะหายไป โดยการพูดคุยบอกเล่าความรู้สึกหรือสภาพปัจจุบัน เช่น ความหงุดหงิดหรือความรู้สึกกังวลต่างๆ ที่อยู่ในใจ เป็นต้น คิดว่านี่จะช่วยทำให้ถูกเปิดเผยออกมาโดยการพูดเรื่องกลุ่มใจเป็นพิเศษที่อยู่ในภายในตัวเอง

ตอนที่มีความเครียดมากเพียงแคร์ฟังเรื่องราวเพื่อนสนิทเท่านั้น จะช่วยให้เปลี่ยนให้มีความรู้สึกสบายขึ้นมา นอกจากนั้น ความรู้สึกเหล่านี้จากการพูดคุยกันจะช่วยจัดระเบียบความรู้สึก และทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ บางครั้งทำให้ได้รับคำแนะนำที่ดี

ประเด็น ขอแนะนำเรื่องการหัวเราะ

เมื่อเร็วนี้ เคยหัวเราะโดยไม่คิดอะไรไหม หากสูญเสียที่วางในหัวใจ การหัวเราะนั้นจะลดน้อยลง มักจะทำให้เปลี่ยนเป็นไม่มีความรู้สึก NK Cell เซลล์เพชรฆาต (Natural Killer Cell) ซึ่งทำงานโจมตีเซลล์มะเร็ง และเตรียมความพร้อมความสมดุลของระบบประสาทโดยการหัวเราะ และก็มีผลช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานปกติ มาใช้ชีวิตที่มีความสุขในแต่ละวันด้วยการมีสุขภาพที่ดี การเพิ่มการหัวเราะเข้าไปในการใช้ชีวิตประจำวัน

ประเด็น มาฝึกความเครียดให้ແหลก

หากมีความรู้สึกว่าความตึงเครียดยังคงมีอยู่ต่อเนื่องในช่วงหนึ่งวัน ลองมาวางแผนเปลี่ยนบรรยากาศ เช่น ไปยืนในห้องน้ำแล้วสูดลมหายใจเข้าลึกๆ บริหารร่างกายเบาๆ หยุดพักสักเล็กน้อย เป็นต้น

ประเด็น เตรียมพร้อมสภาพแวดล้อมที่ทำให้รู้สึกสงบเท่าที่จะทำได้

ลองมาปรับเปลี่ยนจัดคอมพิวเตอร์ โต๊ะ เก้าอี้ให้เป็นในแบบที่ตัวเองชอบ ในขอบเขตที่สามารถยอมรับได้ในสถานที่ทำงาน นอกจากนั้น หากเป็นไปได้ ลองมาหาเวลาว่างของตัวเองเป็นการเฉพาะ เช่น การฟังดนตรีในเวลาพักเบรก และเตรียมพร้อมสภาพแวดล้อมที่ทำให้รู้สึกสงบ

ประเด็น มีความสนใจในงานอดิเรกที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทำงาน

สิ่งที่มีความสนใจนั้นอยู่ห่างจากเนื้อหาการทำงาน จะช่วยให้เปลี่ยนบรรยากาศและนำไปสู่การคลายความเครียด เมื่อเพิ่มสิ่งที่ทำได้เองคนเดียวหรือไม่ก็เพิ่มความสุขในการใช้ชีวิตกับเพื่อนฝูงโดยการมีความงานอดิเรกหลากหลาย เช่นการร่วมกันกับเพื่อนเป็นต้น จะนำไปสู่การเพิ่มความสมบูรณ์ทางจิตใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันได้

ประเด็น มีโอกาสมากขึ้นที่จะทำให้คุ้นเคยกับธรรมชาติ

การถอยห่างออกจากสถานที่ทำงานที่มีความเครียดเยอะ และปล่อยให้ตัวเองไปตามธรรมชาตินั้น จะมีประโยชน์มากในการเปลี่ยนกลไกการใช้ชีวิต นอกจากนั้น เมื่อส่วนที่ (ไฮโปทาลามัส) ทำใหร่างกายจิตใจรู้สึกสดชื่นอยู่ในต้นไม้ใบไม้ไม่แพร่กระจาย จะมีประสิทธิผลเป็นอย่างมากในการผ่อนคลายความเครียด

ประเด็น การออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสม

โดยการออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสม ทำให้ได้ผลในการผ่อนคลายความรู้สึกโล่งโปร่งสบาย มีความรู้สึกพึงพอใจ และมีประโยชน์ในการลดความเครียดทางด้านจิตใจ หากกล่าวถึงการออกกำลังกาย คิดว่ามีคนที่มีภาพของการแข่งขันทางด้านเทคนิคเรื่องแพหรือชนะ แต่ว่า จะอย่างไรก็แล้วแต่สุดท้ายการมีความรู้สึกที่ "ทำให้สนุก" เพื่อที่จะกำจัดความเครียด เป็นสิ่งสำคัญสามารถทำเองได้ง่าย ๆ มาสร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้สนุกกับการออกกำลังกายที่ตัวเองชอบกันเถอะ

ประเด็น ไม่พึ่งพาเหล่า บุหรี่ในการคลายความเครียด

หากพึ่งพาเหล้าหรือบุหรี่ซึ่งกระทำด้วยความรู้สึกที่อยากหนีไปจากสภาวะความเครียดนี้ มีแต่จะเพิ่มความเครียดขึ้น กลายเป็นว่าทำให้เสียสุขภาพจิตและสุขภาพกายและกลายเป็นโรคเสพติดพึ่งพาอยู่แล้วแต่กรณี เพื่อที่จะคลายความเครียดจำเป็นต้องระมัดระวังการพึ่งพาบุหรี่และเหล้า ขอแนะนำให้ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีอื่น

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดูแลเอาใจใส่การใช้ชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง

แนวทางการนอนหลับเพื่อสร้างสุขภาพที่ดี

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

หลักการนอนหลับ 12 ข้อ

ข้อที่1 การพักผ่อนดี ร่างกายและจิตใจมีสุขภาพที่ดี

สร้างสุขภาพกายที่ดีด้วยการนอนหลับดี

สร้างสุขภาพใจที่ดีด้วยการนอนหลับดี

ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการนอนหลับดี

ข้อที่2 การออกกำลังกายให้เหมาะสม การรับประทานอาหารเข้าสม่ำเสมอ ความกลมกลืนของการนอนและการตื่นนอน

กิจวัตรการรับประทานอาหารที่ถูกต้องหรือการออกกำลังกายตามระยะเวลาที่กำหนด จะทำให้นอนหลับพักผ่อนดี

การทานอาหารเข้ามีความสำคัญในการปลุกจิตใจและร่างกายให้ตื่น และการดื่มเหล้าเวลาก่อนนอนแทนการดื่มยานอนหลับจะทำให้การนอนหลับพักผ่อนไม่ดี หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือการสูบบุหรี่ก่อนนอน



ข้อที่3 การนอนหลับพักผ่อนดี จะนำไปสู่การป้องกันโรคที่เกิดจากกิจกรรมและการใช้ชีวิต

การไม่นอนหลับหรือการนอนหลับไม่เพียงพอจะช่วยเพิ่มความเสี่ยงของโรคที่เกิดจากกิจกรรมและการใช้ชีวิต

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับนำไปสู่สาเหตุของโรคที่เกิดจากกิจกรรมและการใช้ชีวิต

โรคอ้วนคือส่วนหนึ่งของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



ข้อที่4 ความรู้สึกอยากพักผ่อนโดยการนอนหลับ มีความสำคัญต่อสุขภาพจิต

ในกรณีที่ไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอจากการนอนหลับ หรือนอนไม่หลับ มีกรณีที่เป็น SOSของจิตใจ และ ในกรณีที่ไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอจากการนอนหลับ ทำให้ตลอดวันมีความรู้สึกทรมาน มีความเป็นไปได้ที่จะเป็นโรคซึมเศร้า

ข้อที่5 นอนหลับพักผ่อนในระดับที่ไม่ทำให้ลำบากเพราะความรู้สึกร่วงในช่วงกลางวันตามสภาพฤดูกาลหรืออายุ

เวลานอนที่จำเป็น แต่ละคนก็จะไม่เหมือนกัน

เวลานอนจะหดสั้นลงเรื่อยตามอายุที่เพิ่มขึ้น เมื่อมีอายุมากขึ้น จะอยู่ในกลุ่มคนที่ตื่นแต่เช้า และผู้ชายจะเด่นชัดมาก การนอนหลับตามธรรมชาติในระดับที่ไม่ทำให้ลำบากรู้สึกง่วงในระหว่างวัน เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด



ข้อที่6 เพื่อการนอนหลับดี การสร้างสภาพแวดล้อมเป็นเรื่องสำคัญ

เทคนิคการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตัวเองการเตรียมความพร้อมร่างกายและจิตใจไปสู่การนอนหลับ
เหมาะสมกับการนอนหลับพักผ่อนของตัวเอง

สร้างสภาพแวดล้อมที่

ข้อที่7

ช่วงอายุวัยรุ่นหลีกเลี่ยงการอยู่จนดึก และรักษากฎโภชนาการภายในร่างกาย

สำหรับเด็กๆ ส่งเสริมให้ใช้กิจวัตรที่ถูกต้องตามหลักการในการนอน หากเข้านอนดึกในวันหยุด จะทำให้เป็นกลุ่มคนที่มีนอนดึก เมื่อตื่นเช้าขึ้นมา จะได้รับแสงอาทิตย์
การนอนดึกทำให้การนอนหลับพักผ่อนไม่ดี

ข้อที่8

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอทุกวันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและฟื้นฟูความเหนื่อยล้าของคนในรุ่นทำงาน

สัญญาณความรู้สึกง่วงระหว่างวันคือการนอนหลับไม่เพียงพอ การนอนหลับไม่เพียงพอทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงในเชิงผลลัพธ์
หากการนอนหลับไม่เพียงพอสะสมไปเรื่อยๆ จะทำให้เสียเวลาในการฟื้นฟูสภาพ
การปรับปรุงประสิทธิภาพให้ดีขึ้นในการใช้ความรู้สึกง่วงในการนอนกลางวันระยะสั้นช่วงบ่าย

ข้อที่9

นอนหลับพักผ่อนดีและออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสมในช่วงเวลาว่าง กลุ่มคนรุ่นผู้ใหญ่จัดความกลมกลืนของช่วงเช้าและเย็น

เมื่อใช้เวลานานเกินไปในการเข้านอน ความรู้สึกกลับสนิทจะลดลง
ส่งเสริมให้สร้างนิสัยการนอนที่ไม่เกินเวลานอนที่เหมาะสมกับอายุ และ
การออกกำลังกายที่มีความเหมาะสม



ข้อที่10

หลังจากรู้สึกง่วงแล้วให้เข้านอน และอย่าให้เวลาตื่นสายเกินไป

หลังจากรู้สึกง่วงแล้วให้เข้านอน และอย่าให้เกินเวลาเข้านอนมากเกินไปเป็นพิเศษ
ความรู้สึกกระตือรือร้นอยากนอน ทำให้สมองปลอดโปร่ง
ทำให้การเข้านอนไม่ดี
ตอนที่รู้สึกง่วงไม่ลึก นอนดึกและตื่นเช้าจริงจังยอมดีกว่า

ข้อที่11

ต้องระวัง สำหรับการนอนหลับที่ผิดจากปกติ

จำเป็นต้องระวังอาการ เช่น นอนกรนเสียงดังและหยุดหายใจช่วยขณะในขณะนอนหลับ ภาวะขากระตุกขณะนอนหลับ
อาการขาอยู่ไม่สุข การนอนกััดฟัน เป็นต้น
แม้ว่าจะนอนหลับแล้วก็ตาม ในกรณีที่มีปัญหาเรื่องการง่วงนอนระหว่างวันหรืองีบหลับในระหว่างวัน
ให้ขอคำปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ

ข้อที่12

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ไม่เก็บความทรมานนั้นไว้ นอนไม่หลับ

อันดับแรกคือการขอคำปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ
การใช้ยาตามคำสั่งของผู้เชี่ยวชาญ



ก็มีวิธีการแบบนี้ในการดูแลตัวเอง

★ ฟังเสียงหัวใจ เว็บไซต์ศูนย์ให้คำปรึกษาสุขภาพจิตสำหรับผู้ทำงาน

- เช็คความเครียดด้วยตัวเองในสถานที่ทำงานที่สามารถทำได้ใช้เวลา 5 นาที

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

คำถามง่ายๆ จากขั้นตอน ๔ ขั้น

วัดระดับความเครียดในสถานที่ทำงานของท่าน

คำถามมีทั้งหมด ๕๗ ข้อ (เวลาที่ใช้ ๕ นาที)

ก่อนอื่น กรุณาเลือกเพศ

- ระบบอีเลิร์นนิ่ง “เช็คตัวเองรู้ใน 15 นาที” พร้อมกับ “คำถาม การดูแลตัวเอง”

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

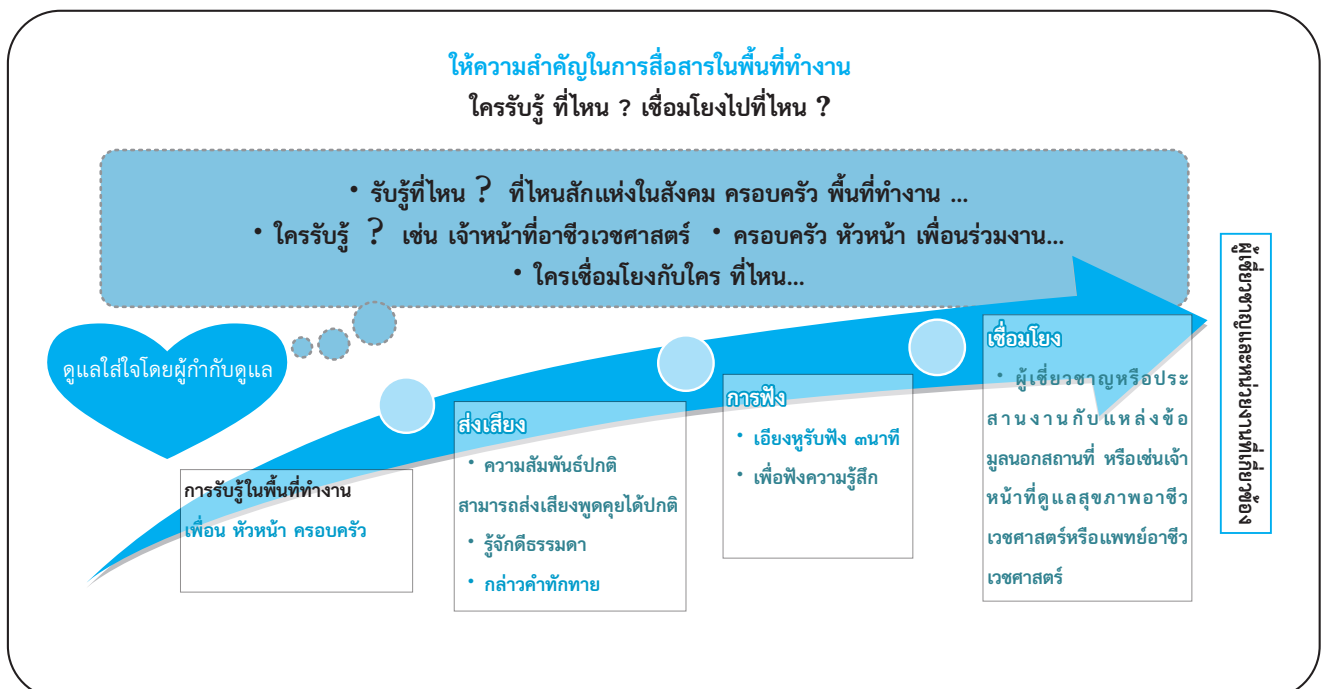
สิ่งที่กลายเป็นพื้นฐานคือการใช้แรงงานแต่ละคนทำความเข้าใจแนวคิดที่ว่า “สุขภาพของตัวเอง ดูแลปกป้องด้วยตัวเอง” และเรียนรู้เทคนิค ความรู้ในการรับมือจัดการต่อความเครียด อีกทั้งสามารถดำเนินการเรื่องนั้นอย่างจริงจังในด้านการใช้ชีวิตประจำวันนั้น

มาเรียนรู้กันเริ่มจากความรู้พื้นฐานเบื้องต้นเช่นการปรึกษาสุขภาพโดยสมัครใจและการรับมือจัดการกับการเผชิญหน้ากับความเครียดในฐานะที่เป็นขั้นตอนแรกสุดกันเถอะ

- ระบบอีเลิร์นนิ่ง “วิเคราะห์การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นครั้งแรก เข้าใจใน 15 นาที”

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

เช่นในพื้นที่ทำงานเป็นต้น มีประโยชน์ต่อความสมบูรณ์ของชีวิต หรือวิธีการใช้ชีวิตอิสระดูแลตนเอง การปรับปรุงพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้ดีขึ้นโดยการโฟกัสไปที่รูปแบบการแลกเปลี่ยน (ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล) กับคนอื่นและตนเอง มาเรียนรู้โดยเน้นไปที่ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (จังหวัด)



เริ่มจากกล่าวคำทักทาย และมาสร้างการตระหนักรู้ "ส่งเสียง การฟัง และเชื่อมโยง"

การรับรู้ในที่ทำงานเป็นเรื่องสำคัญ และ สร้างบรรยากาศการทำงานที่ช่วยเหลือกันและกัน ความมั่นใจใจต่อเพื่อน

สร้างสถานที่ทำงานก็นำไปสู่ความรู้สึกมั่นคงในการดูแลตัวเอง

มาสื่อสารผ่านคำพูดกันเถอะ

ในสถานที่ทำงาน "มาลองพูดคำพูดเชิงบวก เช่น คำขอบคุณ ช่วยได้มากเลย ใจดีจัง เป็นต้น

หน่วยงานให้คำปรึกษา

<สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต>

สายด่วนให้คำปรึกษา

มาติดต่อกับศูนย์ให้บริการรับปรึกษาสายด่วนให้คำปรึกษา ให้บริการตั้งแต่ 10 โมงเช้าจนถึง 22:00 น.

0570-783-556

ศูนย์ให้บริการรับปรึกษาสายด่วน

สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ฮอกไกโด	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต อะโอโมริ	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต นะงะโนะ
สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต โตชิจิ	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ชิเบะ	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ชิซุโอกะ
สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ฮะมะมะชิ	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต กิฟุ	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต นาโกย่า
สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต มิเอะ	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต นารา	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ซิมาเนะ
สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต คางาวะ	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต โคจิ	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต คาโกชิมะ

เบอร์โทรฟรี

ทุกเดือน วันที่ 10

สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต รับให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ เบอร์โทรฟรี (ฟรี) ในวันที่ 10 ทุกเดือน

0120-783-556

วันที่ 10 ทุกเดือน ตั้งแต่เวลา 8:00 น.-เช้าวันถัดไป เวลา 8:00 น.

นคร เมือง จังหวัด	ชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	เวลาให้บริการ	นคร เมือง จังหวัด	ชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	เวลาให้บริการ
Hokkaido	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต อะฮะชิคะวะ	0166-23-4343	จันทร์ ถึง พฤหัสบดี เวลา 09:00-15:30 น. ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ ตลอด 24 ชม.	Gifu	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต กิฟุ	058-277-4343	วันอาทิตย์ ถึง วันพฤหัสบดี เวลา 19:00 -24:00 น. วันศุกร์ ถึง วันเสาร์ เวลา 19:00 -วันรุ่งขึ้น 24:00 น.
	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ฮอกไกโด	011-231-4343	บริการตลอด 24 ชม.	Aichi	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต นาโกย่า	052-931-4343	บริการตลอด 24 ชม.
Aomori	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิตอะโอโมริ	0172-33-7830	เวลา 12:00-21:00 น.	Mie	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต มิเอะ	059-221-2525	เวลา 18:00 -23:00 น.
Akita	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิตอะคิตะ	018-865-4343	จันทร์ถึงศุกร์ เวลา 12:00-20:30 น. เสาร์ อาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 12:00-17:00 น.	Shiga	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิตชิเงะ	077-553-7387	วันศุกร์ จนถึง วันอาทิตย์ เวลา 18:00 -22:00 น.
Iwate	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิตอิโวกะ	019-654-7575	จันทร์ถึงเสาร์ เวลา 12:00-21:00 น. อาทิตย์ เวลา 12:00-18:00 น.	Kyoto	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต เกียวโต	075-864-4343	บริการตลอด 24 ชม.
Miyagi	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต เชนได	022-718-4343	บริการตลอด 24 ชม.	Nara	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต นารา	0742-35-1000	บริการตลอด 24 ชม.
Yamagata	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิตยามากะตะ	023-645-4343	เวลา 13:00-22:00 น.	Osaka	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต คันทซึ	06-6309-1121	บริการตลอด 24 ชม.
Fukushima	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิตฟุคุชิมะ	024-536-4343	เวลา 10:00-22:00 น. วันเสาร์ที่ 3 บริการตลอด 24 ชม.	Hyogo	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต โกเบ	078-371-4343	วันธรรมดา เวลา 08:00 -20:30 น. วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 08:00 -16:00 น. วันเสาร์และวันศุกร์ที่ 2 และ 4 เวลา 08:30 จนถึง เวลา 8:30 น. วันรุ่งขึ้น วันเสาร์ และวันศุกร์ที่ 2 และ 4 กรณีที่วันศุกร์เป็นวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 08:30 -16:00 น. เวลา 20:30 จนถึง เวลา 8:30 น. วันรุ่งขึ้น
Niigata	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิตนิงะตะ	025-288-4343	บริการตลอด 24 ชม.				เวลา 14:00 -01:00 น.
Nagano	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต นะงะโนะ	026-223-4343	เวลา 11:00-22:00 น.				
	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต มะซึโมโตะ	0263-29-1414	เวลา 11:00-22:00 น.				
Gunma	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต กุมมะ	027-221-0783	เวลา 09:00-24:00 น. วันศุกร์ที่ 2 และ 4 บริการตลอด 24 ชม.	Wakayama	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต วะกะยะมะ	073-424-5000	เวลา 10:00 -22:00 น.
Tochigi	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต โตชิจิ	028-643-7830	บริการตลอด 24 ชม.	Tottori	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ทตโตริ	0857-21-4343	เวลา 12:00 -21:00 น.
Ibaraki	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต อิบะรากิ	029-855-1000	บริการตลอด 24 ชม.	Shimane	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ซิมาเนะ	0852-26-7575	วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ เวลา 09:00 -22:00 น. วันเสาร์ เวลา 09:00 -22:00 น. (ให้บริการต่อเนื่อง)
	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต อิบะรากิและมิเอะ	029-350-1000	บริการตลอด 24 ชม.				
Saitama	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ซายตามะ	048-645-4343	บริการตลอด 24 ชม.	Okayama	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต โอคะยะมะ	086-245-4343	บริการตลอด 24 ชม.
Chiba	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิตชิเบะ	043-227-3900	บริการตลอด 24 ชม.	Hiroshima	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ฮิโรชิมะ	082-221-4343	บริการตลอด 24 ชม.
Tokyo	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต โตเกียว	03-3264-4343	บริการตลอด 24 ชม.	Yamaguchi	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ยามาคุชิ	0836-22-4343	เวลา 16:00-22:30 น. บริการตลอด 24 ชม.
	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต โตเกียวและมิเอะ	042-327-4343	วันศุกร์ที่ 3 ตั้งแต่เวลา 10:00 น.เป็นต้นไป จนถึง วันอาทิตย์ เวลา 21:00 น.	Kagawa	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต คะวะกะวะ	087-833-7830	แฟกซ์: 087-861-4343
	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต โตเกียวภาษาอังกฤษ	03-5774-0992	เวลา 09:00 -23:00 น. ภาษาอังกฤษเท่านั้น	Ehime	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต เอฮิเมะ	089-958-1111	เวลา 12:00-24:00 น.
	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต คะวะซากิ	044-733-4343	บริการตลอด 24 ชม.	Kochi	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต โคจิ	088-824-6300	เวลา 09:00-21:00 น.
Kanagawa	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต โอโทะนามะ	045-335-4343 (ภาษาญี่ปุ่น)	ภาษาญี่ปุ่น : บริการตลอด 24 ชม.	Fukuoka	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต คิตะคิวชู	093-653-4343	บริการตลอด 24 ชม.
		045-336-2477 (ภาษาสเปน)	ภาษาสเปน • ภาษาโปรตุเกส:		สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ฟุคุโอกะ	092-741-4343	บริการตลอด 24 ชม.
		045-336-2488 (ภาษาโปรตุเกส)	วันพุธ เวลา 10:00 -21:00 น. วันศุกร์ เวลา 19:00 -21:00 น. วันเสาร์ เวลา 12:00 -21:00 น.	Saga	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ซากะ	0952-34-4343	บริการตลอด 24 ชม.
				Nagasaki	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต นะงะซากิ	095-842-4343	เวลา 09:00-22:00 น. วันเสาร์ที่ 1 และ 3 ตลอด 24 ชม.
Yamanashi	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ยามาเนชิ	055-221-4343	วันอังคาร ถึง วันเสาร์ เวลา 16:00 -22:00 น.	Kumamoto	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต คุมะโมโตะ	096-353-4343	บริการตลอด 24 ชม.
Shizuoka	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ชิซุโอกะ	054-272-4343	เวลา 12:00 -21:00 น. วันอาทิตย์ ถึง วันอังคาร และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 10:00 -22:00 น.	Oita	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต โออิตะ	097-536-4343	บริการตลอด 24 ชม.
	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิต ฮะมะมะชิ	053-473-6222	วันพุธ ถึง วันเสาร์ เวลา 10:00 -24:00 น. วันเสาร์ที่ 2 และ 4 บริการตลอด 24 ชม.	Kagoshima	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิตคะโกชิมะ	099-250-7000	บริการตลอด 24 ชม.
				Okinawa	สายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิตโอกินาวา	098-888-4343	เวลา 10:00-23:00 น.

< ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต >

	ชื่อศูนย์ให้บริการ	หมายเลขโทรศัพท์		ชื่อศูนย์ให้บริการ	หมายเลขโทรศัพท์
Hokkaido	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดฮอกไกโด	011-864-7121		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดซึเกะ	077-567-5010
	ศูนย์สุขภาพจิต (ศูนย์ให้บริการสุขภาพจิต ขับโปะโระ)	011-622-0556		ศูนย์การจัดการทั่วไปสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดเกียวโต	075-641-1810
Tohoku	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัด อะโอโมริ	017-787-3951	Kinki	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพจิต เมืองเกียวโต	075-314-0355
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัด อิวาเตะ	019-629-9617		ศูนย์การจัดการทั่วไปสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิตจังหวัด โอซาก้า	06-6691-2811
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัด มียากิ	0229-23-0302		ศูนย์สุขภาพจิต เมืองโอซาก้า (ครอบครัวที่รอดชีวิตจากการฆ่าตัวตาย)	06-6922-8520
	ศูนย์การจัดการทั่วไปสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต เมืองเซนได (ยะยะโทโปะ โตะ เซนได)	022-265-2191		ศูนย์สุขภาพจิต เมืองโอซาก้า (ปรึกษาทางโทรศัพท์ปัญหาทางด้านจิตใจ)	06-6923-0936
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิตจังหวัด อะคิตะ	018-831-3946		ศูนย์สุขภาพจิต เมือง ซะไก	072-245-9192
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัด ยามากะตะ	023-624-1217		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดเฮียวโกะ	078-252-4980
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัด ฟุคุชิมะ	024-535-3556		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต เมืองโกเบ	078-371-1900
				ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดนารา	0744-47-2251
Kanto/Koshitsu	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัด อิบาระกิ	029-243-2870	Chugoku/Shikoku	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดทตตะริ	0857-21-3031
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัด โตชิเกะ	028-673-8785		ศูนย์ให้คำปรึกษาสุขภาพกายและจิต จังหวัดชิมิเนะ	0852-32-5905
	ศูนย์ให้บริการสุขภาพจิต จังหวัด กุมมะ	027-263-1166		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดโอคายามะ	086-201-0850
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดไซตามะ	048-723-3333		ศูนย์สุขภาพจิต เมืองโอคายามะ	086-803-1273
	ศูนย์ให้บริการสุขภาพจิต จังหวัดไซตามะ	048-762-8548		ศูนย์การจัดการทั่วไปสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิตจังหวัดอิโรชิมะ	082-884-1051
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัด ชิบะ	043-263-3891		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต เมืองอิโรชิมะ	082-245-7746
	ศูนย์ให้บริการสุขภาพจิต เมือง ชิบะ	043-204-1582		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดยามะกุชิ	083-902-2672
	ศูนย์การจัดการทั่วไปสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต สำนักงานกลางกรุงโตเกียว	03-3302-7575		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดโทกุชิมะ	088-625-0610
	ศูนย์การจัดการทั่วไปสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต เขตทะมะะ กรุงโตเกียว	042-376-1111		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัด คางะวะ	087-804-5565
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต สำนักงานกรุงโตเกียว	03-3844-2212		ศูนย์สุขภาพกายและจิต จังหวัดเออิมะ	089-911-3880
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัด คะนะกะวะ	045-821-8822		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดโคจิ	088-821-4966
	ศูนย์ให้บริการปรึกษาสุขภาพจิต เมืองโยโกฮามะ	045-671-4455		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดฟุคุโอกะ	092-582-7500
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต เมืองคาวาซากิ	044-200-3195		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต เมืองคิตะคิวชู	093-522-8729
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต เมืองซะกะมิยะระ	042-769-9818		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต เมืองฟุคุโอกะ	092-737-8825
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัด นิงะตะ	025-280-0111	Kyushu/Okinawa	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดซะกะ	0952-73-5060
	ศูนย์สุขภาพจิต เมือง นิงะตะ	025-232-5551		แผนกสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต ส่วนให้ความช่วยเหลือผู้ทุพพลภาพ	095-844-5132
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดยามานะชิ	055-254-8644		ศูนย์ช่วยเหลือผู้ทุพพลภาพ สตรี และเด็ก นางาซากิ	
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดนงะโนะ	026-227-1810		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดคุมะโมโตะ	096-386-1255
Chubu/Hokuriku	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดกิฟุ	058-231-9724		ศูนย์สุขภาพจิต เมืองคุมะโมโตะ	096-366-1171
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดชิซุโอกะ	054-286-9245		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดไออิตะ	097-541-5276
	ศูนย์สุขภาพจิต เมืองชิซุโอกะ	054-262-3011		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดมิยะซากิ	0985-27-5663
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต เมืองฮะมะมะชิ	053-457-2709		ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดคะโกชิมะ	099-218-4755
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดไอจิ	052-962-5377		ศูนย์การจัดการทั่วไปสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดโอกินาวา	098-888-1443
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต เมืองนาโงยา	052-483-2095			
	ศูนย์สุขภาพจิต จังหวัดมิเอะ	059-223-5241			
	ศูนย์สุขภาพจิต จังหวัด โทะยะมะ	076-428-1511			
	ศูนย์สุขภาพจิต จังหวัดอิซึกะวะ	076-238-5761			
	ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต จังหวัดฟุคุอิ	0776-24-5135			

รายชื่อสถานที่ติดต่อ

แม้แต่ผู้รับผิดชอบในสถานประกอบการ หรือผู้ใช้แรงงานเองก็ตาม ขอแนะนำให้จัดทำตารางแสดงรายการเพื่อที่จะทำให้สามารถใช้ได้ตามความจำเป็น เช่น ข้อมูลที่สามารถรับความช่วยเหลือ ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตใจ เป็นต้น

ข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานทางการแพทย์ องค์กรเฉพาะทางภายนอก

☉ หน่วยงานให้คำปรึกษานอกสถานที่ทำงานคู่สัญญา

ชื่อองค์กร

เบอร์โทรศัพท์

☉ หน่วยงานทางการแพทย์

ชื่อองค์กร

เบอร์โทรศัพท์

☉ ศูนย์การจัดการสวัสดิการสังคมและสุขภาพจิต

ชื่อองค์กร

เบอร์โทรศัพท์

☉ สายด่วนให้คำปรึกษา

ชื่ออาคาร

เบอร์โทรศัพท์

☉ ศูนย์ให้คำปรึกษา ฟังเสียงหัวใจ สำหรับคนทำงาน

เบอร์โทรศัพท์ **0120-565-455**

วันจันทร์ และวันอังคาร

เวลา ๑๗:๐๐-๒๒:๐๐ น.

(ยกเว้น วันหยุดนักขัตฤกษ์ และวันหยุดสิ้นปีและวันหยุดปีใหม่)

วันเสาร์และวันอาทิตย์

เวลา ๑๐:๐๐-๑๖:๐๐ น.

คอลัมน์

เกี่ยวกับระบบการให้คำแนะนำสัมภาษณ์โดยแพทย์แก่ผู้ทำงานเป็นเวลานาน

หากมีความเกี่ยวข้องกับการทำงานเป็นเวลานานและอาการป่วยเช่นภาวะโรคหัวใจและสมอง จะมีข้อมูลทางด้านการแพทย์ ในกฎหมายความปลอดภัยและอาชีวอนามัยแรงงานเมื่อจำนวนชั่วโมงการทำงานในวันหยุดและล่วงเวลามากกว่า๘๐ชมต่อเดือนหรือสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้รับการตรวจรับรองว่ามีการสะสมความล้า จะมีการให้คำแนะนำสัมภาษณ์โดยแพทย์เพื่อป้องกันภาวะบกพร่องทางสุขภาพเนื่องจากทำงานมากเกินไป ดังนั้น การให้คำแนะนำการสัมภาษณ์นี้ กำหนดไว้จะดำเนินการโดยการยื่นคำร้องของผู้ใช้แรงงาน นอกจากนั้น ผู้ประกอบการ มีหน้าที่ในการในการแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานที่มากเกินไปกำหนดกับผู้ใช้งานดังกล่าวที่ทำงานเกิน๘๐ชมต่อเดือน สำหรับจำนวนชั่วโมงการทำงานในวันหยุดและล่วงเวลา

นอกจากนั้น สำหรับผู้ใช้แรงงานที่ปฏิบัติหน้าที่ในการพัฒนาวิจัยสำหรับงานบริการหรือผลิตภัณฑ์ เทคโนโลยีใหม่ ในกรณีที่ทำงานในวันหยุด การทำงานล่วงเวลามากกว่า ๑๐๐ชั่วโมงต่อ เดือน ผู้ประกอบการมีหน้าที่ในการให้มีการให้คำแนะนำสัมภาษณ์โดยแพทย์ซึ่งเจ้าตัวเองไม่ต้องยื่นร้องขอเอง(มีบทลงโทษ)

การชี้แนะสัมภาษณ์สำหรับผู้มีความเครียดสูง และผู้ทำงานเป็นเวลานาน มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันล่วงหน้าสำหรับสุขภาพจิตไม่ดีหรือภาวะหัวใจล้มเหลว ภาวะการทำงานสมองล้าผลของของผู้ใช้แรงงานที่มีเบื้องหลังเป็นความเครียดหรือการทำงานมากเกินไป และแพทย์เช่นแพทย์อาชีวเวชศาสตร์เป็นต้นไม่เพียงแต่ทำหน้าที่ให้คำชี้แนะแก่ผู้ใช้แรงงานเป้าหมายในสถานที่ให้คำแนะนำหรือสัมภาษณ์เท่านั้น แต่การแสดงความคิดเห็นจากมุมมองทางการแพทย์ก็เป็นเรื่องที่มีความสำคัญเพื่อให้ผู้ประกอบการสามารถอภิปรายหาหรือถึงมาตรการจัดที่มีความเหมาะสมในการทำงาน มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการส่งเสริมทำนุบำรุงสุขภาพพร้อมทั้งการดูแลตัวเองและนำไปใช้ประโยชน์ให้มาก

แนะนำศูนย์ให้ความช่วยเหลือสุขภาพอาชีพเวชศาสตร์ (มีอยู่ในนคร เมือง จังหวัด ทั้งหมด 47 แห่งทั่วประเทศ)

นคร เมือง จังหวัด	หมายเลขโทรศัพท์	นคร เมือง จังหวัด	หมายเลขโทรศัพท์
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		

องค์กรความปลอดภัยและอาชีวอนามัยผู้ใช้แรงงานโดยภาครัฐ

แผนกอาชีพเวชศาสตร์ ส่วนอาชีพเวชศาสตร์และแพทย์สำหรับผู้ใช้แรงงาน

ที่อยู่ คณะงะวะ เคน คะวาซากิชิ นะคะฮาราคู คิซึคิสุมิโยะชิโซะ อิชิบังจิ อิชิกิโกะ รหัสไปรษณีย์ 211-0021

เบอร์โทรศัพท์ 044-431-8660 เบอร์แฟกซ์ 044-411-5531

โฮมเพจ

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

โดยความร่วมมือดูแลตรวจตรา อธิปไตยศูนย์ให้ความช่วยเหลือทั่วไปอาชีพเวชศาสตร์จังหวัดอิชิกะวะ โคยะมะ โยชิโกะ