

ストレスを感じたら

- ・職場でいじめにあっている。
- ・人間関係がうまくいかなくて、自分だけ孤立しているように思う。
- ・リストラの不安でうつ状態になった。

◆ 基本のきほん

◎ストレスを感じたらどうなるか

本来、人間のからだは、寒さや精神的緊張などの刺激に対して、一定の安定した働き(=ホメオスタシス『恒常性』)を営むようになっています。

そして、刺激(=ストレス)によって体内に起こる変化、それを元に戻そうとする反応、これらをまとめてストレスと言います。

①ストレス

ストレスとは、反応を引き起こす刺激のことです。大きく分けると、次のとおりになります。

外部	物理的：冷え、高圧、低圧 環境的：騒音、照明、大気汚染、振動 社会的：多忙な仕事、残業、夜勤、重い責任、借金 肉体的：病気、けが、不規則な生活、睡眠不足
内部	精神的：家族等の病気や死亡、失恋、解雇、倒産、挫折、ハラスメント 人間関係：職場でのトラブルや家族・親戚・隣近所・友人・知人とのトラブル

②ストレス

ストレスとは、刺激に対して反応した、歪みのある状態を言い、代表的な状況は次のとおりです。

- 身体現象：頭痛、下痢、肩こり、食欲不振
- 精神症状：イライラ感、うつ状態

③ストレスを感じると

ストレス状態が続き、過剰になると体の調子が悪くなる

以上に、社会生活のさまざまな面に影響を及ぼします。特に、内部的ストレスによるストレスは、簡単には治りません。一般的によく心因性ストレスと呼ばれています。現代人に身近なストレスと言えます。

◆ こんな対処法があります！

◎職場ストレスに対して

- ストレスを受けないようにする
- ストレスの受け方を軽くする
- ストレスが溜まらないようにする
- 溜まったストレスを発散・解消する
- ストレスにより消耗・疲弊した心身を癒す

◎そのためには

- 無理に頑張ろうとしない
 - 良い意味でいい加減になる
 - 視野を広げる
 - なるべく誰かと話すようにする
 - 深呼吸をする
 - 1日最低1回は笑う
 - 心に余裕を持つ
 - 仕事に集中しすぎない
 - 体を動かす、心を動かす、休む、遊ぶ、ふれあう
- どんな小さなことでも「出来ることからやってみて、うまくいったら自分を誉める」というふうにしてみることから始めてみましょう。

▶ ワンポイントアドバイス

最近の産業医学、又は労働安全衛生において、メンタルヘルス(心の健康)ということが注目されています。メンタルヘルスの目的とは、職場の一部の人に対する疾病予防対策にとどまらず、従業員全体の「心の健康」の保持増進にあります。

対策としては、労働者が心身ともに健康に働けるよう、本人や周囲の努力と理解が必要です。それぞれの対応策としては、次のとおりです。

①本人

- 家族や友人など、相談できる人を作る
- 自分だけの時間を持つ
- 仕事とはあまり関係のない趣味や興味の対象を持つこと
- 思い詰めたり、考え過ぎず、前向きに、明るく生活する

- 気分の切り替えをする(掃除をするなど)
- 専門機関に相談し、助言を求める
- 結論にこだわらず、焦らない

②周囲

- 職場や家族が、本人の立場に立って話を聞く
 - 現在できる範囲の努力をする
 - 手に余るような場合は、専門機関に相談する
 - 相談した結果得られたアドバイス等に基づき、慎重に対応する
 - 結論を限定せず、焦らずに、根気よく対応する
- 心の健康不全状態が続くと、各種の心身症やうつ病などを発症する恐れがありますので、早めに対処するようにしてください。

相談機関について

◆仕事や職場の人間関係に「悩み」を感じたら

○かながわ労働センター「働く人のメンタルヘルス相談」(要予約) ホームページからお申込みください→

面接相談 第2・4水曜日 13時30分から16時30分 電話予約の場合は045-633-6110(代)

オンライン相談 希望日 9時から23時の希望時間



○厚生労働省 働く人の「こころの耳電話相談」

電話 0120-565-455 月～金曜日17時から22時/土・日曜日10時から16時(祝日、年末年始を除く)

○職場のメンタルヘルス対策についての相談は

神奈川産業保健総合支援センター 電話 045-410-1160 平日14時から17時

○労働者50人未満で産業医の選任義務のない事業場は、次の機関もご利用ください

名称	電話番号	名称	電話番号
横浜南地域産業保健センター	045-788-8970	三浦半島地域産業保健センター	046-822-3053
横浜西地域産業保健センター	045-461-9791	平塚地域産業保健センター	0463-52-0355
横浜北地域産業保健センター	045-534-4201	湘南地域産業保健センター	0466-27-6238
鶴見地域産業保健センター	045-521-2738	県西地域産業保健センター	0465-66-6040
川崎南地域産業保健センター	044-200-0668	県央地域産業保健センター	046-223-8072
川崎北地域産業保健センター	044-322-0314	相模原地域産業保健センター	042-707-4225

○メンタルヘルスの総合情報サイト「こころの耳」<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

事業者、労働者等を対象にメンタルヘルス対策等の情報や、疲労の蓄積度についてセルフチェックするためのツールの情報を掲載しています。

◆「心の健康や病気」についての相談は

○お住まいの近くの保健所、保健福祉事務所、精神保健福祉センター等へ

横浜市の機関

名称	電話番号	名称	電話番号	名称	電話番号
鶴見福祉保健センター	045-510-1848	旭福祉保健センター	045-954-6145	戸塚福祉保健センター	045-866-8463
神奈川福祉保健センター	045-411-7115	磯子福祉保健センター	045-750-2455	栄福祉保健センター	045-894-8068
西福祉保健センター	045-320-8417	金沢福祉保健センター	045-788-7849	泉福祉保健センター	045-800-2485
中福祉保健センター	045-224-8165	港北福祉保健センター	045-540-2377	瀬谷福祉保健センター	045-367-5755
南福祉保健センター	045-341-1141	緑福祉保健センター	045-930-2433	横浜市こころの健康相談センター	045-662-3522
港南福祉保健センター	045-847-8459	青葉福祉保健センター	045-978-2453		
保土ヶ谷福祉保健センター	045-334-6349	都筑福祉保健センター	045-948-2348		

川崎市の機関

名称	電話番号	名称	電話番号	名称	電話番号
川崎区地域みまもり支援センター	044-201-3213	高津区地域みまもり支援センター	044-861-3309	麻生区地域みまもり支援センター	044-965-5259
幸区地域みまもり支援センター	044-556-6695	宮前区地域みまもり支援センター	044-856-3262	川崎市精神保健福祉センター	044-246-6742
中原区地域みまもり支援センター	044-744-3297	多摩区地域みまもり支援センター	044-935-3324		

相模原市の機関

名称	電話番号	名称	電話番号	名称	電話番号
相模原市緑高齢・障害者相談課	042-775-8811	相模原市中央高齢・障害者相談課	042-769-9806	相模原市精神保健福祉センター	042-769-9818
相模原市津久井高齢・障害者相談課	042-780-1412	相模原市南高齢・障害者相談課	042-701-7715		

その他の市の機関

名称	電話番号	名称	電話番号	名称	電話番号
横須賀市保健所	046-822-4336	藤沢市保健所	0466-50-3593	茅ヶ崎市保健所	0467-38-3315

神奈川県機関

名称	電話番号	名称	電話番号	名称	電話番号
平塚保健福祉事務所	0463-32-0130(代)	鎌倉保健福祉事務所三崎センター	046-882-6811(代)	厚木保健福祉事務所	046-224-1111(代)
平塚保健福祉事務所秦野センター	0463-82-1428(代)	小田原保健福祉事務所	0465-32-8000(代)	厚木保健福祉事務所大和センター	046-261-2948(代)
鎌倉保健福祉事務所	0467-24-3900(代)	小田原保健福祉事務所足柄上センター	0465-83-5111(代)	神奈川県精神保健福祉センター	0120-821-606

◆誰かと話したい時、こころ寂しい時は(ひとりで悩まずに) - こころの危機を支える電話相談 -

横浜いのちの電話 045-335-4343(日から水曜日8時～22時、木～土曜日8時～翌日8時)

川崎いのちの電話 044-733-4343(24時間)

横須賀こころの電話 046-830-5407(平日16時～23時、土日祝日9時～23時、毎月第2水曜日は16時～翌日6時)

いのちの電話 0120-783-556(毎日16時～21時、毎月10日の8時～翌日8時)日本いのちの電話連盟

※相談の受付時間などの詳細は、各機関に直接お問い合わせください。

※平成13年12月12日に、過労死による労災の認定基準が改正され、「脳血管疾患及び虚血性心疾患等の認定基準」により、業務の具体的な内容から総合判断されることになりました(令和3年9月改正)。また、平成23年12月26日に「心理的負荷による精神障害の認定基準」により、業務によるストレスの評価基準が具体化されました(令和5年9月改正)。労災認定については、勤務地を管轄する労働基準監督署までご相談ください。

お問合せ、ご相談は、下記の労働センターの労働相談窓口まで。 URL <http://www.pref.kanagawa.jp/docs/k5n/cnt/f7579/index.html>

本所 (045)633-6110(代) 川崎支所 (044)833-3141

発行 神奈川県かながわ労働センター

県央支所 (046)296-7311 湘南支所 (0463)45-3150(代)(令和8年1月より)

横浜市中央区寿町1-4 〒231-8583

令和8年4月発行