

働く人のための♡こころ♡の健康情報

従業員みなさまが、元気に働くためには、こころの健康を保つことは大切です。こころの健康を保つために、役立つ情報をまとめましたので、ぜひご活用ください。

STEP1 自分のこころの状態を知る

セルフチェック

今のこころの状態を知ろう

まず、今の自分のこころの状態を知りましょう。
自分が思っているより、こころが疲れているかもしれません。

働く人の疲労蓄積度セルフ
チェック2023（働く人用）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/fatigue-check/worker.html>



かながわこころの
情報サイト

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/kokoro/top.html>



STEP2 自分のこころをいたわる

セルフケア

自分のこころをいたわろう

自分のこころを定期的にいたわりましょう。
自分にあったいたわり方が見つかるといいですね。

eラーニングで学ぶ

15分でわかる認知行動変容アプローチ2

https://kokoro.mhlw.go.jp/e_cba_2/



STEP3 ひとりで悩まず、気軽に相談機関に連絡する

次ページの「悩みを相談したい時」をご覧ください。働く人が様々な困りごとや心配ごとを相談できる窓口があります。

⌘ ⌘ 専門機関に相談した方が良い場合 ⌘ ⌘

次のような症状が続く場合は、専門機関への相談をおすすめします。

- ☐ 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ☐ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ☐ 何ごとにも興味がわかず、楽しくない
- ☐ 意欲や気力、集中力が低下する
- ☐ 人に会いたくなくなる
- ☐ 食欲がない
- ☐ 眠れない
- ☐ 疲れやすく、元気がない
- ☐ 夕方より朝のほうが、気分や体調が悪い
- ☐ 胃が痛い
- ☐ 頭が痛い
- ☐ 腰が痛い

（神奈川県精神保健福祉センター『「うつかな？」と思ったら』より）

次ページの「悩みを相談したい時」及び「受診したい時」をご参照ください。



☐ 相談できる窓口

働く人が様々な困りごとや心配ごとを相談できる窓口があります。ひとりで悩まず、気軽に相談機関をご活用ください。



厚生労働省・神奈川県

こころの耳の相談窓口
を紹介します！

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



かながわこころの情報サイト

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/kokoro/top.html>



湘南西部地区

相談先	相談内容	電話	相談日・時間	
神奈川県 平塚保健福祉事務所 (保健予防課)	随時相談 (メンタルヘルスの不調を抱えた方、 またその家族を対象にケースワ ーカーや、保健師が随時相談対応)	(0463) 32-0130	随時相談 月～金	8:30～17:15
	こころの健康相談 (精神科医が相談対応)		予約制	予約受付 8:30～12:00 13:00～17:15
神奈川県 平塚保健福祉事務所 秦野センター (保健予防課)	随時相談 (メンタルヘルスの不調を抱えた方、 またその家族を対象にケースワ ーカーや、保健師が随時相談対応)	(0463) 82-1428	随時相談 月～金	8:30～17:15
	こころの健康相談 (精神科医が相談対応)		予約制	予約受付 8:30～12:00 13:00～17:15
伊勢原市 障がい福祉課	随時相談 (保健師等が随時対応)	(0463) 94-4721	月～金	8:30～17:15
大磯町 スポーツ健康課	随時相談 (こころの悩みでお困りの方、またそ の家族を対象に保健師等が随時対 応)	(0463) 61-4100	随時相談 月～金	8:30～17:15
二宮町 子育て・健康課	二宮町民「いのちの相談窓口」	(0463) 71-7100	月曜日から金曜 日(注釈)年末 年始および祝日 を除く	8:30～17:15
平塚地域産業保健セン ター	高ストレス者面接指導 (ストレスチェックで高ストレス と判定され方)	(0463) 52-0355	利用 申し込み 必要	午後 (30分～ 1時間) (日程は 都度整)
	健康相談(メンタル不調者相 談、復職相談等)			

医療機関はどこにある？

医療情報ネット（ナビイ）

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znkweb/juminkanja/S2300/initialize>



▶受診する時のポイント◀

1 【早めに予約・問い合わせをしてから受診】

混雑していて受診予約をとるまでに、長期間待つこともあります。少しでも気になる症状があれば、早めの予約をすることをお勧めします。早期に受診を希望する場合は、予約制ではない医療機関もあります。問い合わせの上、受診してください。予約制の医療機関でも、キャンセルが出て、新たな予約を受け付ける場合もあります

2 【紹介状があるとスムーズ】

かかりつけ医は、専門的な検査や入院が必要になった場合、的確に専門病院に紹介するという役割を担います。精神科診療所・精神科病院を受診する場合、かかりつけ医からの紹介状（診療情報提供書）があるとスムーズに診療につながる場合があります。また、精神科医療についても安心・信頼できるかかりつけ医を持つことは大切です。かかりつけ医に日頃から病歴や体質を知ってもらおうことで、急に具合が悪くなった時でも安心して診てもらうことができます。

▶受診に関する豆知識◀

1【医療ソーシャルワーカー等が対応】

医療機関によっては「医療相談室」が開設されています。病気による様々な問題（療養中・退院後の生活、医療費・福祉制度の利用等）について医療ソーシャルワーカー等が相談に対応しています。

2【自立支援医療制度の活用】

精神疾患で継続的に通院を要する病状であると診断された場合は、自立支援医療制度(通院医療費の自己負担額を軽減する制度)が利用できます。

どんな機関を訪ねたらいい？ ※1

※1 本項目は、湘南西部地区の状況に基づき記載しており、必ずしも医療法上の定義や、他の地域の状況には当てはまらない表記が含まれています。

精神科・心療内科等の診療所(クリニック)	入院施設がなく、外来診療のみを行う比較的小規模で身近な医療機関。普段から気軽に受診できる、かかりつけの診療所(クリニック)を見つけておくとうい。
精神科病院	精神疾患の治療を専門とし、精神疾患のある患者の入院施設を備えた医療機関。医師のほか、精神保健福祉士、作業療法士、臨床心理士等の専門職による様々な治療、相談を行えるところが多く、急性期(発病初期の症状の激しい時期)の治療にも対応可能。
カウンセリング機関	仕事や職場のストレス、人間関係の悩み、不安・緊張、家族の問題などについて、カウンセラー(臨床心理士等)と話しながら問題を整理し、気づきを深め、対処の仕方等について一緒に考える。医療ではないので、病気の診断はしない。保険適用外。(医療機関に併設されている場合は、医師の指示によりカウンセリングが保険適用になる場合もある)

