勤労者向けリーフ（表紙面）

最近，働く環境が変化する中で，仕事や職業生活に関する強い不安，悩み，ストレスを感じている労働者が増えています。自殺者は，平成10年以降毎年3万人を超える中で，労働者の自殺者数は8～9千人前後になっています。（警察庁統計）

こころの悲鳴は，日常のちょっとした行動や気持ちに現れますが，「気のせい」「ちょっと疲れているだけ」でやり過ごしてしまう人が多いようです。

こころの健康を保つためには，まずご本人自身がストレスに気づき，これに対処するための知識，方法を身につけ，それを実施することが大切です。

Case1 原因不明の身体の不調

Case2 なかなか眠れない

こんな時は要注意！ ストレスがたまっている時のよくあるサイン例

Case3 酒やタバコの量が増えた

Case4 人と会うのが面倒くさい

こうしたサインに気づいたら，一人で抱え込まず，

家族・友人 ／ 医療機関 ／ 相談機関 ／ 職場関係者

に相談しましょう。

いのちとこころを支える相談窓口があります

受付時間等，詳細は各相談先にお問い合わせください。

こころに関する相談 平成24年1月現在

京 こころの健康増進センター	こころの相談電話 075-314-0874 自死遺族・自殺予防こころの相談電話 075-321-5560
京 各区役所保健部・支所健康づくり推進室（保健センター）	各区役所保健部・支所健康づくり推進室へお問い合わせください
京都いのちの電話	075-864-4343（年中無休）
自殺予防いのちの電話	0120-738-556（毎月10日）
京都府自殺ストップセンター	0120-556-097
京都自死・自殺相談センター	075-365-1616
こころのカフェきょうと（自死遺族サポートチーム）	090-8536-1729

京 京都市在住の方

仕事・職場に関する相談 平成24年1月現在

メンタルヘルス対策支援センター（京都産業保健推進センター）	075-212-7789
総合労働相談コーナー（京都労働局）	075-241-3221 0120-829-100（京都府内発信限定）
労働事件相談【紹介】（京都弁護士会）	075-231-2378
京都中小企業労働相談所 職場のトラブル解決に向け，相談に応じます。	0120-786-604（京都府内発信限定）
職場復帰支援ーリワーク支援ー（京都障害者職業センター）	075-341-2666
こころの相談室（（社）日本産業カウンセラー協会 関西支部 京都事務所）	075-212-9100

働く人の「こころの耳メール相談」

「こころの耳」のホームページからご利用ください。 http://kokoro.mhlw.go.jp/

◎お問い合わせ先
京都市こころの健康増進センター
TEL.075-314-0355　FAX.075-314-0504
http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/kokenzou/
京都市保健福祉局 障害保健福祉課
TEL.075-222-4161　FAX.075-251-2940

発行：京都市こころの健康増進センター／京都市印刷物第234788号

きょうを生きる

メンタルケアガイド

はたらく あなたへ。

きょうを 生きよう

Live today. Live in Kyoto.

はなしてください。

気持ちが疲れたときは，だれかに話してください。
あなたの思いを，話してください。

はなさないでください。

気持ちが元気な人は，聞く側にまわってください。
話をいっぱい聞いてください。
そして，放さないでください。

京都市こころの健康増進センター

日常生活の様々なストレスをきっかけとする，気分の落ち込みは，時間の経過とともに自然に回復します。ところがうつ状態になるとなかなか回復できず，ゆううつな気分が長く続きます。

こころあたりのある方は，ご自身のこころとからだの状態を確認してみましょう。

「うつ」の自己チェックシート

A1 □ ほとんど一日中，憂うつな気分または沈んだ気持ちでいる。

A2 □ 何ごとも興味がわかない，いつも楽しめていたことが楽しめない。

A1 と A2 ，どちらかに当てはまる。

A3

- □ 毎日のように，食欲が低下，または増加する。もしくは，自分では意識しないうちに，体重が減少，または増加する（例：1ヶ月間に体重の±5%の増減）。
- □ 毎晩のように睡眠に問題がある。（寝つきが悪い，真夜中・早朝に目が覚める，寝すぎてしまうなど）
- □ 普段に比べて，スムーズに話したり動いたりしにくい。もしくは，いらいらして落ち着きがなく，静かに座っていられない。
- □ 毎日のように，疲れや気力のなさを感じる。
- □ 自分に価値がないと感じたり，罪の意識を感じる。
- □ 集中したり，決断することが難しい。
- □ 生きていたくないと繰り返し考えてしまう。

A1 ～ A3 の質問（9項目）のうち，5項目以上に当てはまる。

このような気分やからだの不調が2週間以上続いているようでしたら，「うつ」の可能性が考えられます。

参考：M.I.N.I.日本語版（大坪 天平・上島 国利 訳）

うつ病は脳内の神経伝達がうまくいかなくなるといった機能の異常によって起こる病気であり，誰もがかかるかもしれない身近な病気です。適切な治療を受けることが必要となります。

こころの病気にかかっても，本人が気づいていない，症状に自覚がない，ということがあるため，周囲のサポートがとても大切です。

家族の方へ

あなた自身はもちろん，あなたの大切な人にいつまでも元気でいてほしい。疲れたこころが発するSOSに一緒に気づくようにしましょう。医療機関での治療が始まっても，不安定になる時期があります。心配なときは主治医と連絡がとれるようにしておくことが必要です。また，受診の際一緒に付き添うなどして説明をきいたり，治療に協力していくように心がけましょう。

事業者の方へ

変化に気づいた場合，以下の**“ラインケア4つの流れ”**に従って，迅速かつ適切に対応していきましょう。

ラインケアとは・・・ 管理監督者が社員へ個別の指導・相談や職場環境改善を行う取り組みのことです。

ラインケア① 観察

いつもの部下の様子を知っておくことが，変化に気づく手だてとなります。朝の挨拶から，何気ない声かけの中から，「いつもと違う」部下の変化に気を付けましょう。

心の病気の可能性がある仕事上のサイン

「ケチな飲み屋サイン」

- **け** 欠勤（特に休みあけ）
- **ち** 遅刻・早退
- **な** 泣き言をいう
- **の** 能率の低下
- **み** ミス，事故
- **や** やめたいと言い出す

いつもの彼や彼女の仕事ぶりと比べて，変化があったときが問題になります。早期発見のためには，**「の」**と**「み」**がポイントになります。

出典：「人事・総務担当者のためのメンタルヘルス読本」鈴木安名 著

ラインケア② 声かけ

「いつもと違う」と気づいたら，声をかけてみましょう。

畳み掛けるような声かけはNG，ゆっくり穏やかに接しましょう。

ラインケア③ 傾聴

悩んでいることを話されたら，しっかりと耳を傾けましょう。

傾聴は，相手のありのままの心を受容しながら耳を傾けることです。相手の考えを否定したり性急に自分の意見を言うことはせずに，ゆっくりと聴きましょう。

ラインケア④ 連携

心の健康問題については，必要に応じ家族や保健師，産業医，その他の医療機関，相談機関等と連携をとり，適切なサポートを行いましょう。本人にも早めに専門家などに相談するよう促してみましょう。また，休職に至った場合の事前説明や，休職中の対応，職場復帰前後の適切なフォローアップ等の規則の整備も，日頃からこころがけておきましょう。

良くなったり悪くなったりを繰り返すこともありますが，あせらずサポートしましょう。温かく寄り添いながら，じっくり見守ることが大切です。

表紙を開いたとき

日常生活の様々なストレスをきっかけとする，気分の落ち込みは，時間の経過とともに自然に回復します。ところがうつ状態になるとなかなか回復できず，ゆううつな気分が長く続きます。

こころあたりのある方は，ご自身のこころとからだの状態を確認してみましょう。

「うつ」の自己チェックシート

A1 □ ほとんど一日中，憂うつな気分または沈んだ気持ちでいる。

A2 □ 何ごとも興味がわかない，いつも楽しめていたことが楽しめない。

A1 と A2 ，どちらかに当てはまる。

A3
- □ 毎日のように，食欲が低下，または増加する。もしくは，自分では意識しないうちに，体重が減少，または増加する（例：1ヶ月間に体重の±5%の増減）。
- □ 毎晩のように睡眠に問題がある。（寝つきが悪い，真夜中・早朝に目が覚める，寝すぎてしまうなど）
- □ 普段に比べて，スムーズに話したり動いたりしにくい。もしくは，いらいらして落ち着きがなく，静かに座っていられない。
- □ 毎日のように，疲れや気力のなさを感じる。
- □ 自分に価値がないと感じたり，罪の意識を感じる。
- □ 集中したり，決断することが難しい。
- □ 生きていたくないと繰り返し考えてしまう。

A1 ～ A3 の質問（9項目）のうち，5項目以上に当てはまる。

このような気分やからだの不調が2週間以上続いているようでしたら，「うつ」の可能性が考えられます。

参考：M.I.N.I.日本語版（大坪 天平・上島 国利 訳）

うつ病は脳内の神経伝達がうまくいかなくなるといった機能の異常によって起こる病気であり，誰もがかかるかもしれない身近な病気です。適切な治療を受けることが必要となります。

最近，働く環境が変化する中で，仕事や職業生活に関する強い不安，悩み，ストレスを感じている労働者が増えています。自殺者は，平成10年以降毎年3万人を超える中で，労働者の自殺者数は8～9千人前後になっています。（警察庁統計）

こころの悲鳴は，日常のちょっとした行動や気持ちに現れますが，「気のせい」「ちょっと疲れているだけ」でやり過ごしてしまう人が多いようです。

こころの健康を保つためには，まずご本人自身がストレスに気づき，これに対処するための知識，方法を身につけ，それを実施することが大切です。

Case1 原因不明の身体の不調

Case2 なかなか眠れない

こんな時は要注意！ ストレスがたまっている時のよくあるサイン例

Case3 酒やタバコの量が増えた

Case4 人と会うのが面倒くさい

こうしたサインに気づいたら，一人で抱え込まず，

家族・友人 ／ 医療機関 ／ 相談機関 ／ 職場関係者

に相談しましょう。