

厚生労働省 岐阜労働局発表
平成22年 5月28日(金)
19時30分解禁

担 当	岐阜労働局 職業安定部	
	職業安定課長	水谷 賢二
	職業紹介係長	青木 宏司
	電話	058-263-5519
	FAX	058-263-5527

失業者の心の健康に係る集中的啓発活動の実施について ～6月1日から11日を集中的啓発活動期間に～

6月1日から11日にかけて、全国のハローワークにおいて、失業者の心の健康に係る集中的啓発活動を実施します。このように失業者の心の健康に関して全国一斉に啓発活動を行うのは、初めての試みです。

岐阜県内における概要は、以下のとおりです。

○ 実施事項

心の健康状態の自己チェック及び高いストレス状態にある場合に相談できる専門的支援機関の連絡先等の情報を掲載したリーフレットを作成し、実施期間中、各ハローワークで集中的に求職者に配付するとともに、求職者の目に付きやすい場所への掲示、備置を行う。

○ 実施期間

平成22年6月1日(火)から11日(金)までの間

○ 実施方法

県内10か所のハローワークにおいて、総合受付、各職業相談窓口で別添のリーフレットを求職者に配付する等の方法で啓発を行う。

こころの健康チェックのお勧め

眠れていますか？

誰でも日々、多かれ少なかれ「ストレス」を受けながら生活しています。一般的にはマイナスのイメージを持たれやすいその「ストレス」ですが、実は時として人生の刺激や活力になることもあり、一概に悪いものだとは言えません。

ただ、適切に対処をしないと、不安で眠れなくなったり、体調を崩したり、食欲不振に陥ったりと、日常生活に支障をきたす原因になることもあります。

大切なのは、身体の不調のサインに早めに気づくことです。たとえば最近、以下のようなことに悩まされてはいませんか？

チェックシート

- 疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている
- なかなか寝つけず、寝ても夜中にたびたび目をさます
- 食欲がなく、体重が減っている
- だるくて、意欲がわからない
- 自分は役に立たない人間だと考えてしまう

いくつか当てはまる方や、不安や心配がある方は…

身体をゆっくり休めたり、
裏面の相談機関などにご相談を

電話で相談する

受付時間

▼ 岐阜いのちの電話	TEL 058-297-1122	19:00～22:00(毎日) 16:00～22:00(土・日曜)
▼ こころのダイヤル119番	TEL 058-276-0119	10:00～16:00(月～金) 土・日・祝・年末年始休み
▼ 精神保健福祉センター・保健所 不眠や心の悩み、アルコール依存等について精神保健相談員や保健師に相談できます 面談での相談も受付けています	<ul style="list-style-type: none"> ○岐阜県精神保健福祉センター TEL 058-273-1111(相談受付) ○岐阜市保健所 TEL 058-252-7191(相談受付) ○岐阜保健所 TEL 058-380-3004(相談受付) ○西濃保健所 TEL 0584-73-1111(相談受付) ○関保健所 TEL 0575-33-4011(相談受付) ○中濃保健所 TEL 0574-25-3111(相談受付) ○東濃保健所 TEL 0572-23-1111(相談受付) ○恵那保健所 TEL 0573-26-1111(相談受付) ○飛騨保健所 TEL 0577-33-1111(相談受付) 	9:00～17:00(月～金) 土・日・祝・年末年始休み 岐阜県精神保健福祉センター のホームページアドレス http://www.pref.gifu.lg.jp/pref/mhwc/

メールで相談する

▼ ハローワーク こころのメール相談(求職者のストレスチェック及びメール相談事業)

【パソコンから】 <http://www1a.biglobe.ne.jp/kokoro09/>

【携帯電話から】 <http://www1a.biglobe.ne.jp/kokoro09/i.htm>

メールで求職活動中の心の悩みについて相談できます。

詳しくはハローワーク備え付けのリーフレットをご覧ください

医療機関や相談窓口を探す

▼ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

精神科や心療内科のある病院、診療所(クリニック)を案内。地域ごとに選択、診療日・診療時間も確認できます

▼ ライフリンクDB ～生きる支援の総合検索サイト～

【パソコン・携帯電話】 <http://lifelink-db.org>

様々な悩み、問題への支援策や相談窓口が簡単に検索できるサイトです

その他の相談機関

受付時間

法律 多重債務	▼ 法テラス TEL 0570-078374 多重債務、離婚など民事全般の無料法律相談が受けられます。裁判、弁護士費用の立替え制度有	9:00～21:00(平日) 9:00～17:00(土)
	▼ 岐阜県県民生活相談センター TEL 058-277-1003 多重債務でお困りの方の相談に消費生活相談員が応じます	8:30～17:00(平日) 9:00～17:00(土) 土曜日は電話相談のみ
子育て	▼ 子ども・家庭110番 TEL 0120-76-1152 子どもとその家庭に関する悩みや子どもの養育について相談できます	8:45～21:00(平日) 8:45～17:00(土)
	▼ 子育てに関する相談窓口「ぎふ子育て応援ステーション」 TEL 0570-019-783	9:30～17:30(毎日) いじめ相談24は24時間(年中無休)
	▼ いじめに関する相談「いじめ相談24」 TEL 0120-740-070 ▼ 青少年の悩み全般相談「青少年SOSセンター」 TEL 0120-247-505	青少年SOSセンターは24時間 (年中無休、夜中の電話は緊急のみ)
アルコール 依存	▼ 岐阜県精神保健福祉センター TEL 058-273-1111	9:00～17:00(月～金) 土・日・祝・年末年始休
メンタルヘルス	▼ 岐阜産業保健推進センター TEL 058-263-2311 不眠やこころの悩みなどについて専門医に相談できます。	毎週水曜日 9:00～12:00 毎週木・金曜日 14:00～17:00