

働く人のメンタルヘルスネットワーク

心の悩みは周りに相談することが大切です。

働く人のメンタルヘルスをネットワークで支えていきましょう。



- 労働者のメンタルヘルスに関して、事業場及び労働者と関係機関・団体、精神科医との相談・指導及び連携体制を構築します。
- 労働者のメンタルヘルスに関する相談は、相談者の個人情報とプライバシーの保護に十分な配慮をします。

産業医を選任している事業場

【産業医等と鹿児島産業保健推進センター、精神科医等との連携】

産業医を選任していない事業場

【地域産業保健センターの活用、鹿児島産業保健推進センター、精神科医等との連携】

その他の相談機関（事業場外資源）

【相談への対応、労働者本人の同意による事業場、関係機関との連携】

メンタルヘルスの相談機関

各地域産業保健センター

◎ メンタルヘルス不調の労働者に対する相談・指導等

センター名	所在地	TEL
鹿児島地域産業保健センター	鹿児島市加治屋町 3-10	099-226-3801
北薩地域産業保健センター	薩摩川内市大小路町 70-26	0996-23-4612
鹿屋・肝属地域産業保健センター	鹿屋市西原 3-7-39	0994-40-5441
始良・伊佐地域産業保健センター	霧島市隼人町内山田 1-6-62	0995-42-9913
南薩地域産業保健センター	南さつま市加世田村原 1-3-13	0993-53-6062
曾於地域産業保健センター	曾於市大隅町月野 894	099-482-0234
大島郡地域産業保健センター	奄美市名瀬塩浜町 3-10	0997-53-1993

* 個別相談窓口の開設日については、各センターにご照会下さい。

鹿児島産業保健推進センター

◎ メンタルヘルス等産業保健に関する相談・指導等

【所在地】 鹿児島市上之園町 25-1 中央ビル 4階

【TEL】 099-252-8002 【FAX】 099-252-8003

【E-mail】 info@sanpo-kagoshima.jp

メンタルヘルス対策支援センター

◎ **メンタルヘルス対策に取り組もうとする事業場に対する相談・指導等**

【TEL】 099-802-1695 【FAX】 099-802-1695

【E-mail】 mental-kagoshima46@izm.bbq.jp

【利用時間等】 9時～17時（土、日曜日・祝祭日・年末年始休日を除く）

鹿児島県精神保健福祉センター

◎ **精神保健及び精神障害者の福祉に関する相談・指導等**

【所在地】 鹿児島市小野1丁目1-1（ハートピアかごしま2階）

【TEL】 099-218-4755

電話・来所相談		月曜日～金曜日 8時30分から17時まで（来所相談は事前電話）		
各種 相 談	一般相談	（新規）	毎週 木曜日（要予約）	実施時間：9時から12時まで
		（再来）	毎週 月曜日	
	思春期相談		毎週 水曜日（要予約）	実施時間：9時から12時まで
	薬物相談		毎月 第3木曜日（要予約）	実施時間：14時から16時まで

* 一般相談は、アルコールやギャンブルなど依存症関連を含む。

鹿児島県自殺予防情報センター

◎ **自殺に関する悩み・自殺者親族等に対する相談等**

【所在地】 鹿児島市小野1丁目1-1（ハートピアかごしま2階）

鹿児島県精神保健福祉センター内

【TEL】 099-228-9558

相談日 毎週、月曜日・木曜日

時間 9時から12時まで、13時から16時まで

鹿児島県高次脳機能障害者支援センター

◎ **高次脳機能障害者に対する専門的な相談・支援等**

【所在地】 鹿児島市小野1丁目1-1（ハートピアかごしま2階）

鹿児島県精神保健福祉センター内

【TEL】 099-228-9568

相談日 毎週、火曜日・木曜日・金曜日

時間 9時から12時まで、13時から16時まで

鹿児島障害者職業センター

- ◎ 職場に復帰するメンタルヘルス不調による労働者・事業場への専門的な援助

【所在地】 鹿児島市鴨池2丁目30-10

【TEL】 099-257-9240 【FAX】 099-257-9281

こころの電話

- ◎ 社会生活での悩み、対人、夫婦、男女問題等におけるこころの悩みに対する相談

【相談電話】 099-228-9566

099-228-9567

相談日 毎週、月曜日から金曜日

時間 9時から12時まで、13時から16時30分まで

鹿児島いのちの電話

- ◎ 孤独や不安、自殺等精神的な危機に直面している人に対する相談

【相談電話】 099-250-7000 (年中無休・24時間受付)

県内の精神科病院・クリニック等の医療機関

ネットワーク参加の精神科病院・クリニック等の医療機関は、末尾名簿のとおり

鹿児島労働局及び各労働基準監督署

鹿児島労働局 健康安全課	鹿児島市山下町 13-21	099-223-8279
鹿児島労働基準監督署 安全衛生課	鹿児島市薬師1丁目 6-3	099-214-9175
川内労働基準監督署 安全衛生課	薩摩川内市若葉町 4-24	0996-22-3225
鹿屋労働基準監督署 安全衛生課	鹿屋市西原 4-5-1	0994-43-3385
加治木労働基準監督署 安全衛生課	姶良市加治木町新富町 98-6	0995-63-2035
名瀬労働基準監督署 労災・安衛課	奄美市名瀬長浜町 1-1	0997-52-0574

メンタルヘルスキアの基本的考え方

- ① 「心の健康づくり計画」の策定
- ② 関係者に対する教育研修・情報提供
- ③ 「4つのケア」の効果的な推進
- ④ 職場環境等の改善、メンタルヘルス不調への対応、職場復帰のための支援

4つのメンタルヘルスキア

① セルフケア

労働者は、ストレスや心の健康について理解し、自らストレスや心の健康状態について認識し、正しく対処できるようにしましょう。

事業者は、セルフケアに関する教育研修、情報提供を行い、心の健康に関する理解の普及を図るとともに、相談体制の整備を図りましょう。

② ラインによるケア

管理監督者は、心の健康に関して職場環境等の把握と改善を行い、労働者からの相談に対応するとともに、産業保健スタッフ等と連携を図りましょう。

事業者は、管理監督者に「ラインによるケア」に関する教育研修や情報提供を行いましょう。

③ 事業場内産業保健スタッフ等によるケア

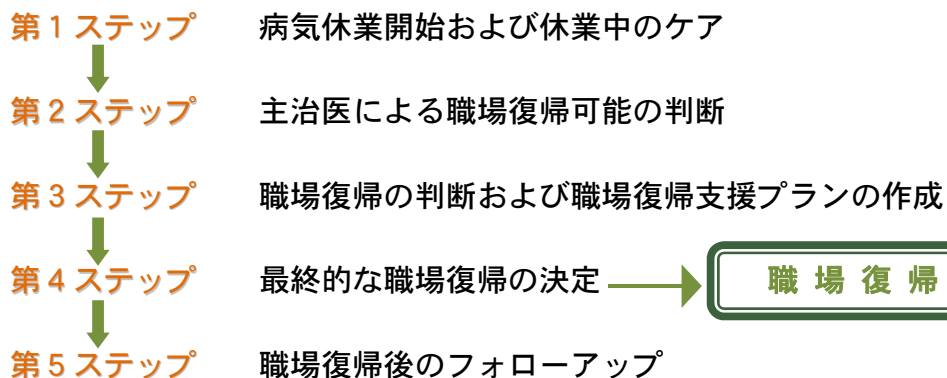
事業場内産業保健スタッフ等は、労働者及び管理監督者に対する支援を行うとともに、心の健康づくり計画の企画立案と実施など、メンタルヘルスキアの実施について中心的な役割を担います。そのためにも、必要に応じて外部相談機関等との連携を図ることも重要です。

事業者は、産業保健スタッフ等に対し、教育研修、知識修得等の機会の提供や方針を明示しましょう。また、労働者の自発的相談を受けられることができる制度及び体制を整備するとともに、事業場内メンタルヘルス推進担当者を選任し、一定規模以上の事業場にあつては、心の健康づくり専門スタッフや保健師等を確保し活用しましょう。

④ 事業場外資源によるケア

事業場外の相談機関や専門家による情報提供や助言等の支援サービスを受けられるようにして労働者からの相談に活用することが必要です。

心の健康問題で休業した労働者の職場復帰支援の流れ



労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

このチェックリストは、労働者の仕事による疲労蓄積を、自覚症状と勤務状況から判定するものです。

1 最近 1 ヶ月間の自覚症状について 【該当欄にレ点】

症 状	殆んどない 【0点】	時々ある 【1点】	よくある 【3点】
1	イライラする		
2	不安だ		
3	落ち着かない		
4	ゆううつだ		
5	よく眠れない		
6	体の調子が悪い		
7	物事に集中できない		
8	することに間違いが多い		
9	仕事中、強い眠気に襲われる		
10	やる気が出ない		
11	へとへとだ（運動後を除く）		
12	朝起きた時、ぐったりした疲れを感じる		
13	以前と比べて疲れやすい		

【該当する症状の点数を合計してください】

合計

点

I	0～4点	II	5～10点	III	11～20点	IV	21点以上
---	------	----	-------	-----	--------	----	-------

2 最近 1 ヶ月の勤務状況について 【該当欄にレ点】

勤 務 状 況	0点	1点	3点	
1	1 ヶ月の時間外労働	ない又は適当	多い	非常に多い
2	不規則な勤務（予定の変更、突然の仕事）	少ない	多い	—
3	出張に伴う負担（頻度・拘束時間・時差など）	ない又は小さい	大きい	—
4	深夜勤務に伴う負担（★1）	ない又は小さい	大きい	非常に大きい
5	休憩・仮眠の時間及び施設	適切である	不適切である	—
6	仕事についての精神的負担	小さい	大きい	非常に大きい
7	仕事についての身体的負担（★2）	小さい	大きい	非常に大きい

★1：深夜勤務（午後10時～午前5時）の頻度や時間数などから総合的に判断してください

★2：肉体的作業や、寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

【該当する勤務の点数を合計してください】

合計

点

A	0点	B	1～2点	C	3～5点	D	6点以上
---	----	---	------	---	------	---	------

3 次の表で、あなたの仕事による負担度の点数（0～7点）を求めてください。

【糖尿病や高血圧等の疾病がある方は、判定が正しく行われない可能性があります。】

		勤 務 状 況			
		A	B	C	D
自 覚 症 状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

☆あなたの仕事による負担度の点数は 点

判 定	点数	仕事による負担度
	0～1	低いと考えられる
	2～3	やや高いと考えられる
	4～5	高いと考えられる
	6～7	非常に高いと考えられる

ネットワークに参加している精神科病院・クリニック等

地域	医療機関名	郵便番号	所在地	電話番号
鹿児島市	鹿児島大学医学部・歯学部附属病院	890-8520	鹿児島市桜ヶ丘8-35-1	099-275-5111
	尾辻病院	890-0085	鹿児島市南新町1-29	099-251-2209
	坂之上病院	891-0144	鹿児島市下福元町6270	099-261-6602
	三州脇田丘病院	890-0074	鹿児島市宇宿町2460	099-264-0667
	谷山病院	891-0111	鹿児島市小原町8-1	099-269-4111
	つかさ病院	891-0104	鹿児島市山田町441	099-264-1212
	森口病院	892-0873	鹿児島市下田町1763	099-243-6700
	横山病院	890-0023	鹿児島市永吉町1-11-1	099-256-4567
	吉野病院	892-0871	鹿児島市吉野町3095	099-243-0048
	井上メンタルクリニック	892-0816	鹿児島市山下町9-267アインビル4F	099-225-4707
	井料メンタルクリニック	890-0053	鹿児島市中央町23-8西ビル2F	099-250-3800
	三月田クリニック	892-0847	鹿児島市西千石町16-4	099-226-2170
	鹿児島精神衛生協会 社会復帰施設診療所	890-0023	鹿児島市永吉町1-73	099-256-4567
	たばたメンタルクリニック	890-0056	鹿児島市下荒田3-17-32	099-250-5682
	野間ロクリニック	892-0817	鹿児島市小川町22-6プラントール小川町3F	099-219-4556
	中川クリニック	890-0063	鹿児島市鴨池1-14-23	099-252-2928
	ふくざこクリニック	892-0828	鹿児島市金生町6-9 大学堂ビル4F	099-224-7000
	ほかぞのクリニック	891-0114	鹿児島市小松原2-35-5清見橋ビル3F	099-266-3617
	メンタルヘルスかごしま中央クリニック	892-0842	鹿児島市東千石町10-14青柳ビル3F	099-223-7700
	やまだメンタルクリニック	892-0846	鹿児島市加治屋町13-3明和ビル3F	099-227-7766
	八反丸病院	892-0852	鹿児島市下竜尾町3-28	099-222-3111
	吉村病院	892-0805	鹿児島市大竜町5-31	099-247-2054
	fukumoto5	890-0053	鹿児島市中央町10キャンセビル6F	099-213-1020
	亀井メンタルクリニック	890-0046	鹿児島市西田2-28-137ファミリーマート2F	099-258-3220
	産業保健メディカルクリニック	891-0113	鹿児島市東谷山2-16-21	099-263-4763
	武井内科クリニック	890-0063	鹿児島市鴨池2-24-24	099-285-0051
	野上病院	891-0114	鹿児島市小松原1-4-1	099-268-4185
	玉水会病院	890-0005	鹿児島市下伊敷1-1-5	099-223-3330
	三州病院	891-1205	鹿児島市犬迫町7783-1	099-238-0075
	エンジェルハートクリニック	892-0847	鹿児島市西千石町3-21-3F	099-208-5522
	伊敷病院	890-0005	鹿児島市下伊敷2丁目4番15号	099-220-4645
	白浜病院	890-0047	鹿児島市常盤1丁目17-1	099-253-4141
玉里病院	890-0012	鹿児島市玉里町26-20	099-224-0700	
花倉病院	892-0871	鹿児島市吉野町5147番地	099-243-5111	
横山記念病院	892-0871	鹿児島市吉野町4826番地1	099-244-0555	
伊集院病院	899-2502	日置市伊集院町徳重156番地	099-272-2311	
みなと病院	899-2101	いちき串木野市湊町1丁目208番地	0996-36-2126	
南薩地区	赤崎病院	891-0604	指宿市開聞仙田2307	0993-32-2011
	阿多病院	899-3512	南さつま市金峰町花瀬1929	0993-77-1211
	指宿竹元病院	891-0304	指宿市東方7531	0993-23-2311

ネットワークに参加している精神科病院・クリニック等

南薩地区	ウエルフェア九州病院	898-0089	枕崎市白沢北町191	0993-72-0055
	加世田病院	897-1121	南さつま市加世田唐仁原1181	0993-53-6300
	児玉病院	897-0221	南九州市川辺町田部田3525	0993-56-4111
	知覧保養院	897-0303	南九州市知覧町永里2082	0993-84-1311
	西田病院	891-0403	指宿市十二町2105-1	0993-22-3352
北薩地区	出水病院	895-0204	出水市麓町29-1	0996-62-0419
	大口病院	895-2507	伊佐市大口大田68	0995-22-0336
	ファミリーHP薩摩	899-1921	薩摩川内市水引町3247-1	0996-26-2211
	高尾野病院	899-0405	出水市高尾野町下水流862-1	0996-82-3113
	中郷病院	895-0072	薩摩川内市中郷1-1-7	0996-23-6733
	脇本病院	899-0203	阿久根市脇本9093-2	0996-75-2121
	宮之城病院	895-1804	薩摩郡さつま町船木34	0996-53-0180
	Kメンタルクリニック	895-0006	薩摩川内市田崎町1071-8	0996-25-4169
霧島・始良地区	霧島桜ヶ丘病院	899-6603	霧島市牧園町高千穂3617-98	0995-78-3135
	栗野病院	899-6202	始良郡湧水町北方1854	0995-74-2503
	鹿児島県立始良病院	899-5652	始良市平松6067	0995-65-3138
	隼人病院	899-5101	霧島市隼人町住吉100	0995-42-0560
	福山病院	899-4501	霧島市福山町福山771	0995-55-2221
	松下病院	899-5102	霧島市隼人町真孝998	0995-42-2121
	国分メンタルクリニック	899-4346	霧島市国分府中町35-50	0995-45-0800
	徳永医院	899-6404	霧島市溝辺町麓988-1	0995-58-2302
	霧島記念病院	899-4322	霧島市国分福島1-5-19	0995-47-3100
	加治木記念病院	899-5241	始良市加治木町木田1227	0995-63-2275
	しらたにメンタルクリニック	899-5231	始良市加治木町反土1401-1	0995-63-9571
大隅地区	大隅病院	893-0032	鹿屋市川西町4636	0994-42-3155
	桜ヶ丘病院	893-0064	鹿屋市西原4-15-5	0994-44-8686
	西原保養院	893-0064	鹿屋市西原2-29-22	0994-43-1783
	病院芳春苑	899-7104	志布志市志布志町安楽3008-5	099-472-0030
	小倉リハビリテーション病院	893-0023	鹿屋市笠之原町7318-1	0994-31-1218
	田村脳神経外科クリニック	893-0032	鹿屋市川西町4475-3	0994-41-7100
	平和台病院	893-0014	鹿屋市寿4-1-43	0994-42-2889
熊毛地区	公立種子島病院	891-3701	熊毛郡南種子町中之上1700-22	0997-26-1230
	せいざん病院	891-3101	西之表市西之表10019番地	0997-22-0270
大島地区	奄美病院	894-0044	奄美市名瀬浜里町170	0997-53-1200
	大島保養院	894-1511	大島郡瀬戸内町阿木名65	0997-72-0376
	徳之島病院	891-7101	大島郡徳之島町亀津5190	0997-83-0275
	きよらクリニック	894-0034	奄美市名瀬入舟町4-1	0997-57-6633
	ささはらメンタルクリニック	894-0021	奄美市名瀬伊津部町16-7	0997-52-1009
	うえだクリニック	894-0015	奄美市名瀬真名津町13-20	0997-54-2000
	むかいクリニック	894-0006	奄美市名瀬小浜町24-10	0997-55-1777