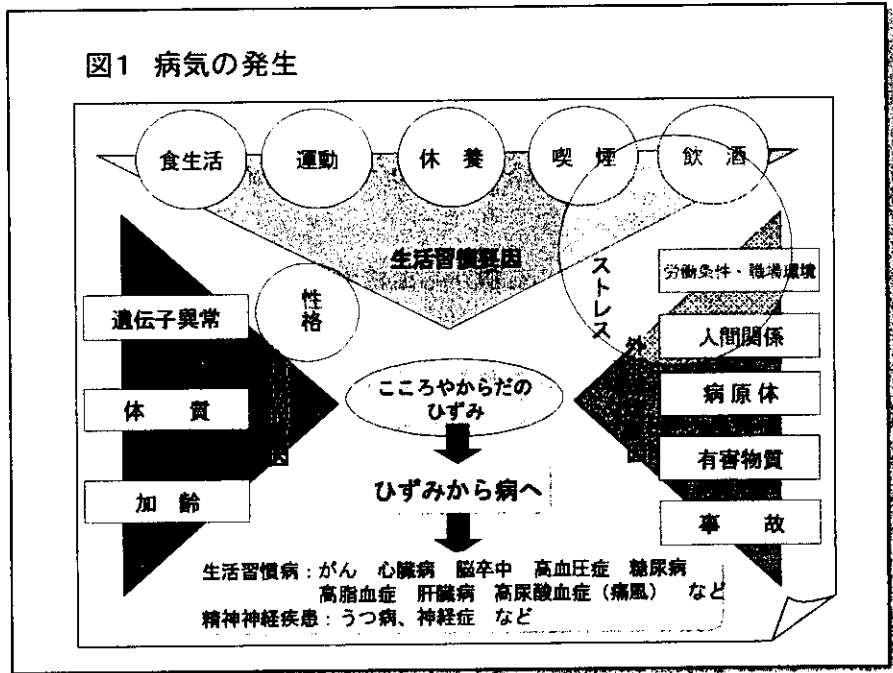


Ⅲ. さまざまな病気の要因

では病気はどのようにして起きるのでしょうか。大きく分けると遺伝的要因、外部環境要因、生活習慣要因などが関わりあって起こるとされています。

遺伝的要因は遺伝子の異常や特徴・体質ととばれるもの、加齢による変化などがあげられます。環境要因としては自然環境のほか、労働条件（夜勤や、交替制勤務、長時間労働など）や労働環境（有害物質の有無など）、人間関係、そして、細菌やウイルスといった病原体などがあげられるでしょう。そしてもうひとつが食生活、運動、飲酒喫煙といった生活習慣です。人のもつ性格は遺伝的なものと親のしつけや生育過程で形成されると考えられています。

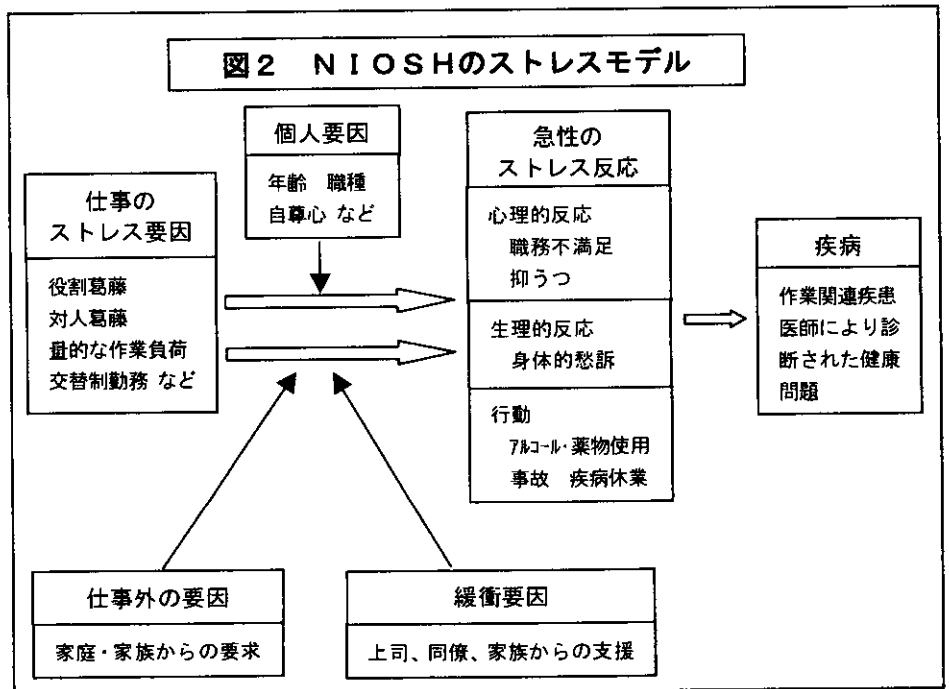


Ⅳ. 職場のストレス

職場のストレスと病気のことを考えるときに大切な職場の環境からまず述べておきましょう。

NIOSH（米国労働安全保健研究所）のストレスモデル（図 2）が有名です。このモデルでは仕事のストレス要因がストレス反応を引き起こし、ストレス反応を起こした人のうちの1部の人々が疾病になること、

ストレス反応の大きさは個人によって異なるがそれには個人の要因（年齢や性格など）、仕事外の要因（家庭のことなど）、上司や同僚・家族からの支援（緩衝要因）が影響を与えていることを示しています。ではこういった時にストレスが大きくなって気をつけられないといけないのでしょうか。仕事に関する問題を3つの軸から評価したモデルがあります。3側面とは仕事の要求度（仕事の量や質など要求されても



の大きさ)、仕事の自由度（どの程度自分で仕事のペースが調節できるか、あるいは裁量権が与えられているか）、そして、周囲からの支援（どれくらい支えてくれるか、助けてくれるか）です。

仕事の要求度が大きく、仕事の自由度が小さく、さらに周囲からの支援が少ない場合は、仕事によるスト

レスは大きくなってしまいます。そして、その状態が続くと、健康が脅かされるといえるのです。長時間労働を余儀なくされた場合（仕事の要求度が大き、自由度が少ない）で、周囲からの支援全く得られないようなときがまさにこの状態だといえるでしょう。

V. ストレスに気をつける必要があるのは・・・

性格：ストレスを蓄積しやすい性格や行動パターンがいくつか知られています。周囲の期待に応えるために仕事にのめり込み過ぎ、セルフコントロールができず、過労のために燃えつきてしまう過剰適応型、自分に自信がなく、物事を悪い方に考えがちで、自分を責めるタイプの自信欠乏型などがあります。そのほか、よく知られているのがタイプA行動パターンをとる性格です。この行動様式を持った人は大変競争心が強く、攻撃的で、完璧に何でもこなそうとしますし、性急で自己を駆り立て、時間に追われるような生活を送っています。このような行動様式をとる人は虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症）になりやすいことが明らかになっています。このような性格や行動パターンを持った人はどうすればよいのでしょうか。性格は変える必要はありません。まず、自分の行動パターンに気づき、やり方を変えればいいのです。仕事と健康の両立を考えて下さい。

出来事：就職、昇進、配置転換、出向など職場での仕事内容や責任、役割上の変化を伴う出来事が起こったあと1～12ヶ月（多くは3～6ヶ月）間はストレスが増え、うつ病などの病気の発生が増えることがわかっています。また、家族の病気や介護、子供の養育上の問題の発生などもストレスの原因となり心身の健康障害を起こすことが知られています。

VI. ストレスへの対応

人は、ストレスの原因となる問題に直面した場合、どの様な対応をとるのでしょうか。問題によって違います。少し困難は伴っても問題が解決可能であれば、問題を解決してストレスを軽減しようとし、納期や年度末で仕事量が増えたとき残業してでも仕事を終わらせる場合がこれにあたります。しかし、仕事量が多すぎて、とても自分一人の努力では、期限内に終わらせることができない場合や過労気味で体調がすぐれないときは、上司に相談して、解決方法を考えられるでしょう。問題を1人でかかえ込まず、誰かに相談することが大切です。仕事上の失敗や事故など、あとでは解決しようのない出来事については、誰か信頼できる人に話すことを勧めます。辛い気持ちを聞いてもらうことによって、自分の気持ちが整理され、前向きに考えることが可能になります。特に、意欲や集中力の低下、不眠傾向など、うつ状態のサインがあれば、治療が必要かもしれません。健康管理の医師や保健師、あるいは上司と相談して、医療機関に行くことを考えて下さい。

また、それ程深刻ではないが、日常の仕事や生活に伴う苛立ち事に関しては、趣味やスポーツ、レジャーなどのいわゆるストレス解消法が有効です。

自分が希望しない職場への配置転換や出向、身分の変化などがあった場合、いつまでも自分の不運を嘆くより、状況を受け入れ、新しいポジションでの経験が、自分を成長させ自分の将来に役に立つと前向きに考える発想の転換が必要でしょう。

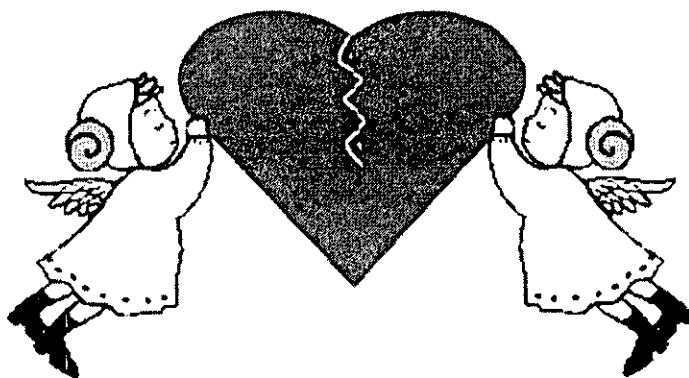
このほか、リラクゼーションや座禅などの方法を学ぶこともストレス反応の軽減に有効です。

一般労働者向け自殺予防マニュアル

こころのリスクマネジメント

—あなたとあなたの周りの人のためのエマージェンシー編—

いざというときのために 完成させておいてください



緊急時対応情報

以下の 連絡先を あらかじめ 記入しておきましょう (資料1参照)

わたしが なんでも 相談しやすい人は	[]	-	-	
	[]	-	-	
	[]	-	-	
私たちの会社の 健康管理担当者	[]	-	-	
私たちの会社の 上司	[]	-	-	
私たちの会社の 産業医・保健師・看護師	[]	-	-	
地域産業保健センター	[]	-	-	

● いのちの電話		-	-
医療機関			
✓ 精神科	[]	-	-
	[]	-	-
✓ 精神科救急情報センター	[]	-	-
✓ 心療内科	[]	-	-
	[]	-	-
✓ 精神保健福祉センター		-	-
✓ 保健所		-	-
✓ 産業保健推進センター		-	-
✓ 労災病院勤労者メンタルヘルスセンター		-	-
● 法律相談窓口 (借金、離婚問題など)		-	-

自殺のことに直面して 開いた方へ

あなた自身なら

解決方法が それしかない と 感じているのかもしれませんが
だれかに あなたのその気持ちを 話しましたか？

何でも話せる人が 左のページに 書いてあります。

連絡が とれませんか いのちの電話 の番号は 左のページに 書いてあります

お金に関係していることですか 相談窓口の番号も 左のページに 書いてあります

身近な人のことなら

以下のことを 実行してください

た	たずねてください (でもいそがないで)
す	すぐに介入してください
け	けして秘密にしないでください
て	手助けをして、そして助けをもとめてください
い	いっしょにだれかいてあげてください
の	残りの問題は すぐに解決しないので
ち	ちからは 専門家に 借りてください

周囲の人の異変を感じたら

た たずねください
自殺のことを 話題にすることを ためらわないでください
そして その人の 気持ちを 聞いてあげてください
自殺のことを 話題にすることを あなたは ためらうかもしれません
しかし そばにいるその人は あなたに SOSをだしています

す すぐに介入してください
次の機会はないかもしれません
すぐに 介入をしてください おせっかいではありません
自殺そのものは 決して OK していいものではありませんが、自殺したいその人の 気持ちを わかろうと してください
介入とは その人の つらい気持ちを 受け止めてあげることから始まります

け けして秘密にしないでください
一人の人の いのちが かかっています
秘密にして プライバシーを守って と その人はいうかもしれません
でも あなたひとりで 抱えきれない問題ではありません
家族・友人 そして上司や産業保健スタッフ 力をあわせてそのひとを守っていきましょう

て 手助けをして、そして助けをもとめてください
その人は あなたに 手助けを 求めています
あなたも ひとりではなく 上手な解決法を 見出せるひとが 必要です
当面の問題は 誰かが 肩代わりをしておくことも 必要かもしれません

い いっしょにだれかいてあげてください
適切な対応を専門家に任せられるまで 決して その人を ひとりにしないでください
危険です
だれか 必ず そばにいてあげてください

の 残りの問題は すぐに解決しないので
今 取りあえず 自殺を実行しなくても その人の 自殺のリスクは 去っていません
少しずつ 残った問題を 解決していく必要があります
お金のこともかもしれません
精神的な病気が関わっているかもしれません

ち ちからは 専門家に 借りてください
そうした 問題は 専門家の力を 借りて 解決していくことが 大切です

資料 1

労災病院 勤労者心の電話相談（無料） 働く方々の心のセーフティネット

東北労災病院	0 2 2 - 2 7 5 - 5 5 5 6	福島労災病院	0 2 4 6 - 4 5 - 1 7 5 6
東京労災病院	0 3 - 3 7 4 2 - 7 5 5 6	関東労災病院	0 4 4 - 4 3 4 - 7 5 5 6
横浜労災病院	0 1 2 9 - 7 0 6 - 1 8 5 0 4 5 - 4 7 0 - 6 1 8 5	中部労災病院	0 1 2 0 - 6 4 6 - 5 5 6 0 5 2 - 6 5 9 - 6 5 5 6
旭労災病院	0 5 6 1 - 5 5 - 3 5 5 6	関西労災病院	0 6 - 6 4 1 4 - 6 5 5 6
神戸労災病院	0 7 8 - 2 3 1 - 5 6 6 0	岡山労災病院	0 8 6 - 2 6 5 - 2 5 5 6
中国労災病院	0 8 2 3 - 7 2 - 1 2 5 2	山口労災病院	0 8 3 6 - 8 4 - 8 5 5 6
香川労災病院	0 8 7 7 - 2 4 - 6 5 5 6	九州労災病院	0 9 3 - 4 7 5 - 9 6 2 6
大牟田労災病院	0 9 4 4 - 5 8 - 0 0 7 6	長崎労災病院	0 9 5 6 - 4 9 - 7 9 9 9

相談日時：月～金（祝日を除く） 14：00～20：00

九州労災病院のみ 月・火～土（祝日を除く） 平日10：00～18：00

土 10：00～16：00

横浜労災病院のみ メール相談：mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp

いのちの電話

センター名	相談時間	相談電話番号	聴覚・言語障害者専用 ファクシミリ 相談番号
旭川 いのちの電話	24時間	(0166) 23-4343	
北海道 いのちの電話	24時間	(011) 231-4343	(011) 219-3144
あおもり いのちの電話	12:00～21:00	(0172) 33-7830	
秋田 いのちの電話	12:00～21:00	(018) 865-4343	
盛岡 いのちの電話	12:00～21:00	(0196) 54-7575	
仙台 いのちの電話	24時間	(022) 308-4343	
山形 いのちの電話	13:00～22:00	(0236) 45-4343	
福島いのちの電話	10:00～22:00	(024) 536-4343	
新潟 いのちの電話	24時間	(025) 229-4343	
長野 いのちの電話	11:00～23:00	(0262) 23-4343	
栃木 いのちの電話	7:00～21:00 金曜のみ24時間	(0286) 35-7830	
足利 いのちの電話	15:00～21:00	(0284) 22-0783	
群馬 いのちの電話	9:00～21:30	(0273) 64-0783	
茨城 いのちの電話	24時間	(0298) 55-1000	
// 水戸分室	13:00～20:00	(0292) 55-1000	
千葉 いのちの電話	24時間	(043) 227-3900	
埼玉 いのちの電話	24時間	(048) 645-4343	
東京 いのちの電話	24時間	(03) 3264-4343	(03) 3264-8899
東京英語いのちの電話	9:00～16:00 19:00～23:00	(03) 5774-0992	
東京多摩 いのちの電話	10:00～21:00	(0423) 27-4343	
川崎 いのちの電話	24時間	(044) 733-4343	
横浜 いのちの電話	24時間	(045) 335-4343	(045) 332-5673
// ポルトガル語 Yokohama (Portuguese)	Wed 10:00～21:00 Sat 12:00～21:00	(045) 336-2488	
// スペイン語 Yokohama (Spanish)	Wed 10:00～14:00 Wed・Fri 19:00～21:00 Sat 12:00～21:00	(045) 336-2477	
静岡 いのちの電話	月・水・金 15:00～21:00	(054) 272-4343	
岐阜いのちの電話	月～金 19:00～22:00	(058) 297-1122	
山梨いのちの電話	火～土 16:00～22:00	(055) 221-4343	
浜松 いのちの電話	月・水・金・祝 10:00～21:00 木・金・土 10:00～24:00	(053) 473-6222	
名古屋 いのちの電話	24時間	(052) 971-4343	
京都 いのちの電話	24時間	(075) 864-4343	
奈良 いのちの電話協会	24時間	(0742) 35-1000	(0742) 35-0010

センター名	相談時間	相談電話番号	聴覚・言語障害者専用 ファクシミリ 相談番号
和歌山 いのちの電話	10:00~22:00	(0734) 24-5000	
関西 いのちの電話	24時間	(06) 6309-1121	
神戸 いのちの電話	8:30~20:30	(078) 371-4343	
三重いのちの電話	19:00~22:00	(059) 221-2525	
はりまいのちの電話	14:00~1:00	(0792) 22-4343/	
岡山 いのちの電話	24時間	(086) 245-4343	
広島 いのちの電話	24時間	(082) 221-4343	
島根 いのちの電話	9:00~22:00 土・日 24時間	(0852) 26-7575	
鳥取いのちの電話	15:00~21:00	(0857) 21-4343	
香川 いのちの電話	24時間	(0878) 33-7830	
徳島 いのちの電話	9:30~24:00	(0886) 23-0444	
愛媛 いのちの電話	月始1週間 24時間 その他 10:00~22:00	(0899) 58-1111	
高知いのちの電話	9:00~21:00	(088) 824-6300	
北九州 いのちの電話	24時間	(093) 671-4343	
福岡 いのちの電話	24時間	(092) 741-4343	
熊本 いのちの電話	24時間	(096) 353-4343	
佐賀いのちの電話	24時間	(0952) 34-4343	
長崎 いのちの電話	9:00~20:00	(095) 842-4343	
大分 いのちの電話	24時間	(0975) 36-4343	
鹿児島 いのちの電話	24時間	(0992) 50-7000	
沖縄 いのちの電話	10:00~23:00	(098) 868-8016	

借金・クレジットなどで 困ったときは

特定非営利活動法人

借金苦悩者の自殺をなくすネットワーク (略称/S-NET)	〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町1-1-19 さわやか信用金庫ビル 10F (訪問 要事前予約)	03-3200-3246
	ホームページ http://www.s-net2.org/hd/index.htm	FAX 03-3200-3264

法律相談窓口

日本弁護士連合会 ホームページに 法律相談センターの一覧

<http://www.nichibenren.or.jp/jp/hp/houritu/soudan/index.html>

参考に 以下に 相談センターや 弁護士会の 一覧を あげておきますが、 相談時間や方法が様々です。
ご自身で 確認しておいてください。

弁護士会	http://www.nichibenren.or.jp/jp/hp/houritu/soudan/index.htm		
札幌弁護士会		(011)251-7730	月～金
函館弁護士会		0138-41-0232	木(受付月～金)
旭川弁護士会	旭川	0166-51-9527	火
	稚内	0166-51-9527	第3火
釧路弁護士会		0154-41-3444	
青森県弁護士会		017-777-7285	
岩手弁護士会	盛岡	019-623-5005	月～金
	北上・花巻	019-623-5005	月
	三陸海岸	019-623-5005	水
仙台弁護士会	仙台	022-223-7811 (テレフォンガイド) 022-223-2383	月～金
		古川	0229-22-4611
	登米	0220-52-2348 022-223-7811	水・金 水・金以外
		大町	0224-52-5898 022-223-7811
	気仙沼	019-623-5005 022-223-2383	水
秋田弁護士会		018(896)5599	サラ金・クレジット相談センターあり
山形県弁護士会	山形	023-635-3648	
	鶴岡	023-635-3648	
	酒田	023-635-3648	
	新庄	023-635-3648	
福島県弁護士会		024-534-2334	地区ごと 連絡先あり
茨城県弁護士会	水戸	029-227-1133	月～金
	土浦	0298-21-0122	金(受付 月～金)
	下妻	0296-44-2661	月(受付 月～金)
	鹿嶋	029-227-1133	木(受付 月～金)
	日立	029-227-1133	木(受付 月～金)
	竜ヶ崎	0298-21-0122	木(受付 月～金)
栃木県弁護士会		028-622-2008	
		028-624-0604	サラ金相談
		028-622-2008	第3土 無料電話相談(悪徳商法、多重債務 その他消費者問題全般に限る)
群馬弁護士会	群馬	027-234-9321	水は 夜間やサラ金 クレジット専門法律相談 あり
	高崎	090-4003-0001	火・木
	太田	090-1695-5958	火・金
	桐生	090-1695-5958	水
	吾妻	090-4003-0001	水
	利根 沼田	090-9002-1200	火
埼玉弁護士会	埼玉	048-710-5666	
	川越	049-225-4279	
	熊谷	048-521-0844	
	秩父	048-521-0844	
	越谷	048-962-1188	

千葉県弁護士会		043-227-8954	土曜・夜間相談・サラ金相談あり
東京弁護士会(第1 第2 含む)	法律相談センター	03-3581-1511	
	新宿	03-5312-2818	
	四谷	03-5214-5152	土曜もあり クレジット・サラ金の専門相談窓口
	神田	03-5289-8850	土曜もあり クレジット・サラ金の専門相談窓口
	霞ヶ関		クレジット・サラ金相談[予約制]
		042-526-2851	クレジット・サラ金相談[完全予約制]
	八王子	042-526-2851	クレジット・サラ金相談[完全予約制]
	上野	042-526-2851	
	池袋	03-5979-2855	土曜あり
	電話相談	03-3237-6663	サラ金クレジット電話相談 午前10時～12時(月曜～金曜日・除く祝日)
こどもの悩み事 テレフォン相談 こどもの悩み事 面接相談		03-3581-1885	火、木、金曜日 午後3時から5時
		03-3581-2257	火、木、金曜日 午後3時から5時まで 前日の午後5時までに予約 緊急を要する場合はいつでも受け付け
	English and Chinese	03-3581-1511	
横浜弁護士会	横浜	045-211-7700	多重債務相談あり(月～金) 通訳による外国人相談あり(予約は日本語)
	横浜	045-451-9648	
	川崎	044-223-1149	
	横須賀	0468-22-9688	
	海老名	0462-36-5110	
	相模原	042-776-5200	
	小田原	0465-24-0017	
新潟県弁護士会	新潟	025-222-3765	
	三条	025-222-3765	
	上越	025-222-3765	
	両津	025-222-3765	
	沢田	025-222-3765	
	村上	0254-53-2111 内線244	第4水
	長岡	0258-35-8373	
富山県弁護士会	富山	076-421-4811	無料・有料相談 多地域で開催
	高岡	0766-22-0765	
	魚津	0765-22-7502	
金沢弁護士会		076-221-0242	
福井弁護士会		0776-23-5255	
山梨県弁護士会		055-235-7202	
長野県弁護士会		026-232-2104	クレジット・サラ金専門(火) その他 女性のための 相談窓口などもあり
岐阜県弁護士会		058-265-0020	クレジット・サラ金専門(月)

静岡県弁護士会	静岡	054-252-0008	常時開設のクレジット・サラ金専門相談あり
	浜松	053-455-3009	月～木
	沼津	055-931-1848	月～金
	掛川	053-455-3009	第1・3水
	下田	055-931-1848	水
名古屋弁護士会	名古屋	(052)252-0044	土日祝もあり
	犬山	0586-72-8199	水
	一宮		木
	津島	0567-23-6811	木
	半田	0569-23-8655	木
	岡崎	0564-54-9449	月～金 第1・3土
	豊橋	0532-56-4623	火～金
三重弁護士会	津	059(228)2232	月～金
	四日市	0593(52)1756	月～金
	松坂	059(222)5957	木
	伊勢		水
	名張		土
	熊野		金
滋賀弁護士会		077-522-3238	
京都弁護士会		075-231-2378	月(第1以外)・第1火・木 午後6-8時 予約優先 クレジット・サラ金・商工ローンなどの多重債務被害の相談に限る
		(075)231-2335	月～金 クレジット・サラ金問題 の他 子供に関することも
大阪弁護士会	大阪市北区	(06)6364-1236 (案内テープ) (06)6364-1248 (予約用)	
	大阪市浪速区	(06)6645-1273	
	岸和田	(0724)33-9391	
		06-6364-6251	犯罪被害・女性・外国人(English・韓国語・中国語)の問題などに関して 無料電話相談など 内容により 曜日時間設定あり
兵庫県弁護士会		078-341-1717 予約用	
奈良弁護士会	奈良	0742-22-2035	月～金
	五條	07472-3-5234	木(予約受付 月～金)
	その他		自治体などの 無料法律相談もあり
和歌山弁護士会		073-422-4580	火・水・木 第3土
	御坊	073-422-5005 (予約専用)	木
	那智勝浦		第2金
	暮らしの相談センター		073-472-2611
鳥取県弁護士会	鳥取	0857-22-3912	土
	倉吉		金
	米子	0859-23-5710	木
島根県弁護士会	松江	0852-21-3450	火
	出雲		火
	隠岐		月一回

岡山弁護士会	岡山	086-223-4401	月～金 クレジットサラ金被害救済センター あり
	土日法律相談	086-223-7899	
	笠岡	086-234-1811	木
	和気	086-234-5700	水
	新見	086-233-4343	月
	高梁	086-221-2133	火
	美作	086-224-8845	金
	津山	086-226-4126	火
広島弁護士会	倉敷	086-235-0599	月・木・金
	広島	082-225-1600	火曜日以外 クレジットサラ金特別枠あり
	東広島	0824-21-0021(受付専用)	火
	三次	0824-64-1008	木 クレジットサラ金特別枠あり
山口県弁護士会		083-922-0087	月・金
徳島弁護士会		088-652-5768	月 クレ・サラ無料法律相談
香川県弁護士会		087-822-3693	月・水(受付 月～金)
愛媛弁護士会		089-941-6279	月・火・水・金
高知弁護士会		088-872-0324	第2・4木(受付 月～金)
福岡県弁護士会		092-741-3208	多重債務相談
	外国人法律相談	092-737-7555	受付相談日とも第2・4金
	天神	092-724-7709	
	北九州	093-561-0360	
佐賀県弁護士会	久留米	0942-30-0144	
	佐賀	0952-24-3411	火・金
	鳥栖		第1・3水
	武雄		第1・3木
長崎県弁護士会	唐津		第2木
	長崎	095-824-3903	水・土
	長崎	095-825-9292	火(前日受付) 無料相談
	佐世保	0956-22-9404	土
	福江	095-824-3903	木
	島原	095-824-3903	金
	平戸または松浦	0956-22-9404	第2・4金
	厳原	09205-2-9229	月～水
郷ノ浦	09204-7-1716	木・金	
熊本県弁護士会	熊本	096-325-0009	月～金
	天草		金
	八代		月・木
	阿蘇		金
	人吉		金
	玉名		水
	山鹿		火
大分県弁護士会		097-536-1467	月～金
宮崎県弁護士会		0985-22-2466	月・水・木・土
鹿児島県弁護士会		099-226-3765	火・金(受付 月～金)
沖縄弁護士会	那覇	098-833-5545	月～金
	沖縄	098-938-3863	月・水・金
	名護	0980-52-5559	火・木(受付相談とも)
	石垣	09808-8-8688	木

こころのリスクマネジメント —家族のための自殺予防マニュアルについて—

[資料 5]

記入日：平成 15 年 月 日
年齢 _____ 歳 性別 (1.男 ・ 2.女)

この質問票はあなたの配偶者や家族の仕事と自殺予防マニュアルの内容に関するものです。
適当な番号に1つだけ○印を付け、意見がありましたら () 内にご記入下さい。

1. あなたが勤務されている事業場の従業員数について

1) 50人未満	2) 50～299人	3) 300人から999人	4) 1000人以上
----------	------------	---------------	------------

2. 配偶者や家族の仕事について

1) 技能工・作業員 (製造建設など)	2) 専門的技術職	3) 事務職	4) 営業・販売
5) サービス業	6) 通信・運輸	7) その他 ()	

3. マニュアルの分量は適切と思われますか

1) 丁度良い	2) 多すぎる	3) 少なすぎる	4) どちらも いえない	5) その他 ()
---------	---------	----------	-----------------	------------------------------------

4. 内容はわかりやすいですか

1) 大変 わかりやすい	2) わかりやすい	3) どちらも いえない	4) やや わかりにくい	5) 非常に わかりにくい
-----------------	-----------	-----------------	-----------------	------------------

5. 配偶者や家族の心の健康の維持や危機を回避するのに役立つと思われますか

1) 大変 役に立つ	2) 少し 役に立つ	3) どちらも いえない	4) 余り 役に立たない	5) ほとんど 役に立たない
---------------	---------------	-----------------	-----------------	-------------------

6. このマニュアルは、配偶者や家族の自殺予防に役に立つと思われますか。

1) 大変 役に立つ	2) 少し 役に立つ	3) どちらも いえない	4) 余り 役に立たない	5) ほとんど 役に立たない
---------------	---------------	-----------------	-----------------	-------------------

7. もし、足りない部分や付け加えた方がよいと思われる内容がありましたら、記入して下さい。

8. もし、省略した方がよい部分、もっと簡単にした方がよい部分がありましたら、記入して下さい。

9. その他、お気付きの点、工夫した方がよい点など要望がありましたら、記入して下さい。

ご協力ありがとうございました。

1) 管理職用マニュアルへの要望(産保スタッフ)

	7. つけ加えた方がよい内容	8. 簡単にした方がよい内容	9. 気づいた点や要望など
1	職場内の関係者がどの様に連携し対応するかについて(管理者のみでは大変難しい)		管理者がどこまで係わりを持って対応できるのか。結果の責任問題、守秘義務の問題等を明記する必要はないか
2	具体的事例等での説明		カラーの使用、絵・チャート等で見易くして欲しい
3	①第3章で普段から働きかけることの重要性と方法がよくわかりませんが、少し進んでしまった場合(うつ状態など)の産業保健スタッフへのつなぎ方や受診の勧め方もあるとよいと思います。 ②第6章は18ページの3つの点についてもう少し説明が加わる予定でしょうか?是非入れたいです。	①第5章の2.の「希望につながる聴き方をすすめる」は、実際管理者が試みるのは難しいものと思います。この部分に聴いた管理者のシヨックも心配です。むしろ専門家への誘導のしかたを教えてください。いただいた方が有効だと思います。	①大変充実した内容だと思いますが、少々堅いイメージがありますので、絵の挿入や字体などの工夫があった方がよいのではないかと思います。 ②導入の部分で自殺者の動向や過労死の判例などもあると意識がより強くなると思います。
4	対応法などの図式化を加えるとわかりやすいと思います。		必要なきにすぐ活用できるようなマニュアルを希望します。文章のみではわかりにくく感じました。
5			要点がまとまっており、わかりやすかった。文字ばかりでなくフローチャートやイラストなどあってもよいかと思います。

	7. つけ加えた方がよい内容	8. 簡単にした方がよい内容	9. 気づいた点や要望など
6			<p>①各項目について詳しく説明されており、読めばよくわかるが、管理監督者は字が多すぎると読まないで、全体的に字数を少なくした方がよい。</p> <p>②説明文と実施すべき内容(イ)(ウ)をわかりやすくするためにも、実施すべき内容を口で囲む</p>
7			<p>身近にそういう人がいればこの冊法だけでは足りないうらい。身近にいなければ文字が多く読みこなせないかも</p>
8	<p>「自殺を考えている」とうちあけられた時に、相手へのかかわり方や姿勢についてはよくわかりませんが、うちあけられた管理者が一人で抱え込まない様にサポート体制をつくることを追加してはどうかかと思えます。</p>	<p>管理者には普段から傾聴の姿勢で臨んでもらうことが大前提ですが、本人が自殺を考えるような場合は、社内の専門スタッフへつなげるべきだと思います。この内容を実際の現場で管理者へ実践してもらえないかと思えます。</p>	<p>第4章5章は、少し内容が重いので、専門スタッフや産業医と連携をとって対応するくらいで良いのでは？2, 3, 6章は必須だと思います。全体的に文が多い印象（読みたくなくなりまます）</p>
9			<p>管理者向けと健康管理専門職向けを作成した方がよいかもしれない。一般の管理者が読むには質量ともやや重い気がした。</p>
10	<p>職場で使用するとなるとやはり事例が必要だと感じます→部下のタイプ別・年代別etc. マニュアルを作って、事例検討出来るような形になると良いです。また対応のフロー図（1ページでまとめたもの）があると良いです。</p>		<p>最初に対応のフロー図を簡単にのせ、それに対しての詳細として、今の形で補うと言う形であるとうわっかりやすくなりまます。</p>

	7. つけ加えた方がよい内容	8. 簡単にした方がよい内容	9. 気づいた点や要望など
11			<p>まずは自分の部署の良好な人間関係を築くにはどうしたらよいか、どのような態度で部下に接するのが望ましいかという話題を前にもって来て欲しいと思います。</p> <p>「明るい職場を作るには！」という話題の後に本題を持つてくると読みやすくなると思います。</p>
12		<p>全体の7~8割を削って、完結にまとめないと管理職の方には、読んで理解してもらえない。それどころか、内容の多さに目も通してくれないと思います。*半日くらい研修の資料として使用するのであれば内容も満たされていいと思います。</p>	<p>文字を大きく、重要ポイントにはアンダーラインを引く等、内容をメリハリをつけると見やすくなると思います。</p>
13			<p>文字が多すぎて少し読みにくかった。 図やイラストを導入してみてもいい。</p>
14	<p>社内研修時に使用するマニュアルとしては、分量は丁度良いように思います。イラスト等を若干付け加えて下さると更に良いかと思えます。</p>		<p>「うけとめよう」という標語は理解し易く、事業場でも受け入れ易い言葉であると思います。「ポストで、「更に多くのページを割く」或いは「ポスター様の図案」等であれば更に利用し易いと思います。</p>
15		<p>各章の文章が多いのでは 図等の資料をいれてみてはどうでしょうか？</p>	
16	<p>全体的にとっても素晴らしいと思います。管理者用というより産業医の管理者教育用に役立つと思います。 第6章も是非完成なさって下さい。</p>	<p>資料1の・病欠欠勤可能な機関の5行目以降は少し直された方がよいと思います。</p>	<p>マニュアル本文-13の4の(7)と(1)は少し内容が難しいと思います。</p>