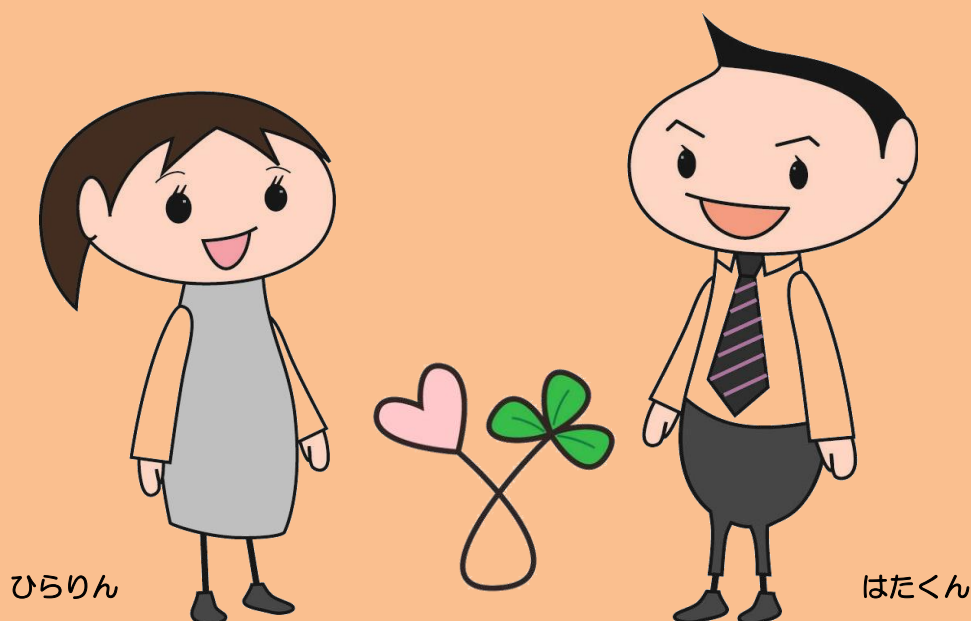


働く人の健康情報冊子

メンタルヘルス版 第4版

～湘南西地区の元気な職場づくりを応援します！～



湘南西地区保健医療福祉推進会議

地域・職域連携推進専門部会ワーキンググループ

(平塚市・秦野市・伊勢原市・大磯町・二宮町)

平成29年3月改訂

< はじめに >

県民健康づくり運動「かながわ健康プラン21（第2次）」は、一人ひとりの「健康寿命」（健康で元気に生活できる期間）を延ばすとともに、県内の各地域の健康格差の縮小をはかり、健康寿命日本一の実現をめざしています。

こうした目標を達成するためには、地域保健と職域保健がこれまでに蓄積した取り組み・方策をお互いに提供しあい、連携して取り組むことが必要とされています。

湘南西地区（平塚市、秦野市、伊勢原市、大磯町、二宮町）では、この地域・職域連携を効果的に推進するために、平成20年度に湘南西地区保健医療福祉推進会議地域・職域連携推進専門部会を設置するとともに、地域の健康課題の解決に向けた具体的な活動に取り組むため、ワーキンググループを設置しました。

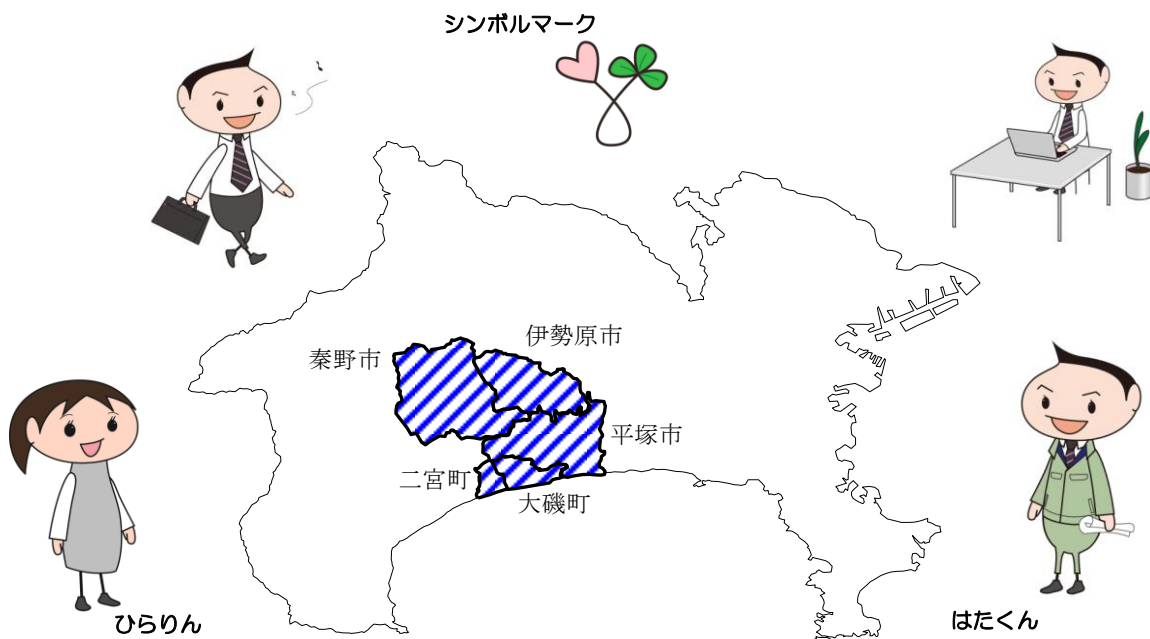
職域保健ではメンタルヘルス対策が重要な課題であるとの認識のもと、平成22年3月に事業所の経営者、衛生管理者、産業看護職等に向けて、「働く人の健康情報冊子～メンタルヘルス版～」を作成しました。以降、それぞれの職場で広く活用していただいておりますが、平成24年3月及び平成26年4月の改訂に続き、このたび3回目の改訂版を作成しました。

ぜひ、事業所において、これからのメンタルヘルス対策に御活用いただければ幸いです。

平成29年3月

湘南西地区保健医療福祉推進会議

地域・職域連携推進専門部会ワーキンググループ



※ シンボルマーク、イメージキャラクター（ひらりん、はたくん）の説明は、裏表紙をご覧ください。

< 目 次 >

I 活力ある職場づくりの第一歩

1	メンタルヘルス対策は、事業所の社会的責任	1～2
2	職場でのメンタルヘルス対策の必要性	3～4
3	働く人の心の不調に早く気づくために	5～10

II 医療機関を受診するための利用方法

1	精神科医療機関受診のポイント	11～14
---	----------------	-------

III 働く人の悩みを相談する機関

1	こんな状況で困ったら	
	(1) こころの問題の悩みを相談する機関	15～16
	(2) 働く人に関連する個別相談機関・リワーク等実施機関情報	17～26
2	医療機関情報	
	(1) 医療機関マップ	28～29
	(2) 医療機関一覧表	30～33

【参考】

- ◎ 精神保健福祉に関する制度の概要



I 活力ある職場づくりの第一歩

1 メンタルヘルス対策は、事業所の社会的責任

(1) 近年のメンタルヘルスの状況

- 近年、経済・産業構造が変化する中で、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の割合が高くなっています。厚生労働省が行った「労働者健康状況調査（平成 24 年）」によると、約 6 割の労働者が職業生活にストレス等を感じているという結果が出ています。
- また、全国の自殺者総数が平成 10 年以降 14 年連続で 3 万人を超える状態が続いていましたが、平成 24 年の自殺者数は 15 年振りに 3 万人を下回りました。それ以降、減少傾向にはありますが、平成 27 年の自殺者の総数は 24,025 人となっており、このうち労働者の占める割合は全体の約 28%を占めています。
（「平成 27 年中における自殺の状況」内閣府警察庁）
- こうした中、事業所において、より積極的に労働者の心の健康の保持増進を図るため、メンタルヘルス対策に取り組むことが重要な課題となっています。



(2) 労働安全衛生法では・・・

- 労働安全衛生法は、「労働者の安全と健康を確保するとともに、快適な職場環境の形成を促進すること」を目的に施行された法律ですが、労働者のメンタルヘルス関連対策として平成 18 年 4 月 1 日に施行された改正労働安全衛生法においては、長時間労働者に対する医師による面接指導制度が導入されました。
- また、平成 26 年 6 月 25 日に公布された改正法においては、労働者のメンタルヘルス不調の未然防止等を目的として、労働者数 50 人以上の事業場については、常時使用する労働者に対して医師、保健師等による心理的な負担の程度を把握するための検査（ストレスチェック）の実施が事業者には義務付けられ、平成 27 年 12 月から施行されました。

(3) 労働者の心の健康の保持増進のための指針

- 労働安全衛生法に基づいて平成 18 年 3 月に厚生労働省が策定した「労働者の心の健康の保持増進のための指針」では、事業所におけるメンタルヘルスカが適切かつ有効に実施されるように、メンタルヘルスカの原則的な実施方法が示されました。

(4) 第12次労働災害防止計画では

- 厚生労働省は、国、事業所、労働者をはじめとする関係者が一体となって、総合的かつ計画的に労働者の安全と健康を守り、労働災害防止対策に取り組むための計画として、労働安全衛生法の規定に基づいて「労働災害防止計画」を策定しています。
- 平成25年4月に策定された「第12次労働災害防止計画」では、6つの重点対策を定めており、その1つの「労働災害、業務上疾病発生状況の変化に合わせた対策の重点化」の中にメンタルヘルス対策が挙げられています。

メンタルヘルス対策

(「第12次労働災害防止計画」より)

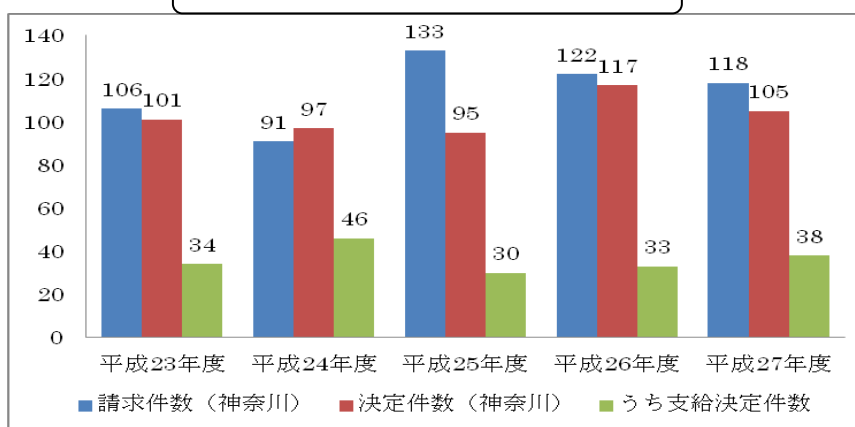
【目標】 対策に取り組んでいる事業場の割合を80%以上とする。

- ・ メンタルヘルス不調予防のための職場改善の取組
- ・ ストレスへの気づきと対応の促進
- ・ 取り組み方が分からない事業場への支援
- ・ 取組方策の分からない事業場への支援、職場復帰方策の促進

(5) 事業所にとっての損失

- 現在では、業務による心理的負荷を原因として精神疾患を発症したり、自殺をしたりした場合、事業者が民法上の使用者責任も問われるとともに、労働者の健康状態の変化に気づかないことが、安全配慮義務違反として考えられるようになってきています。
- 心の不調が進み、うつ病等の心の病気にかかると、長期の休職や退職など、労働者本人の人生に大きな影響を与えることになるだけでなく、事業所にとっても労働力の減少やそれを補填するための出費など、大きな経済的損失となります。
- 平成27年度の神奈川県における精神障害者等の労災補償状況を見ると、業種別の支給決定件数は「医療・福祉」が多く、次いで「運輸業・郵便業」、「卸売業・小売業」となっています。職種別では、「専門的・技術的職業従事者」が多く、次いで「サービス職業従事者」となっています。

精神障害等の労災請求・決定件数の推移



(資料：神奈川県労働局)

2 職場でのメンタルヘルス対策の必要性

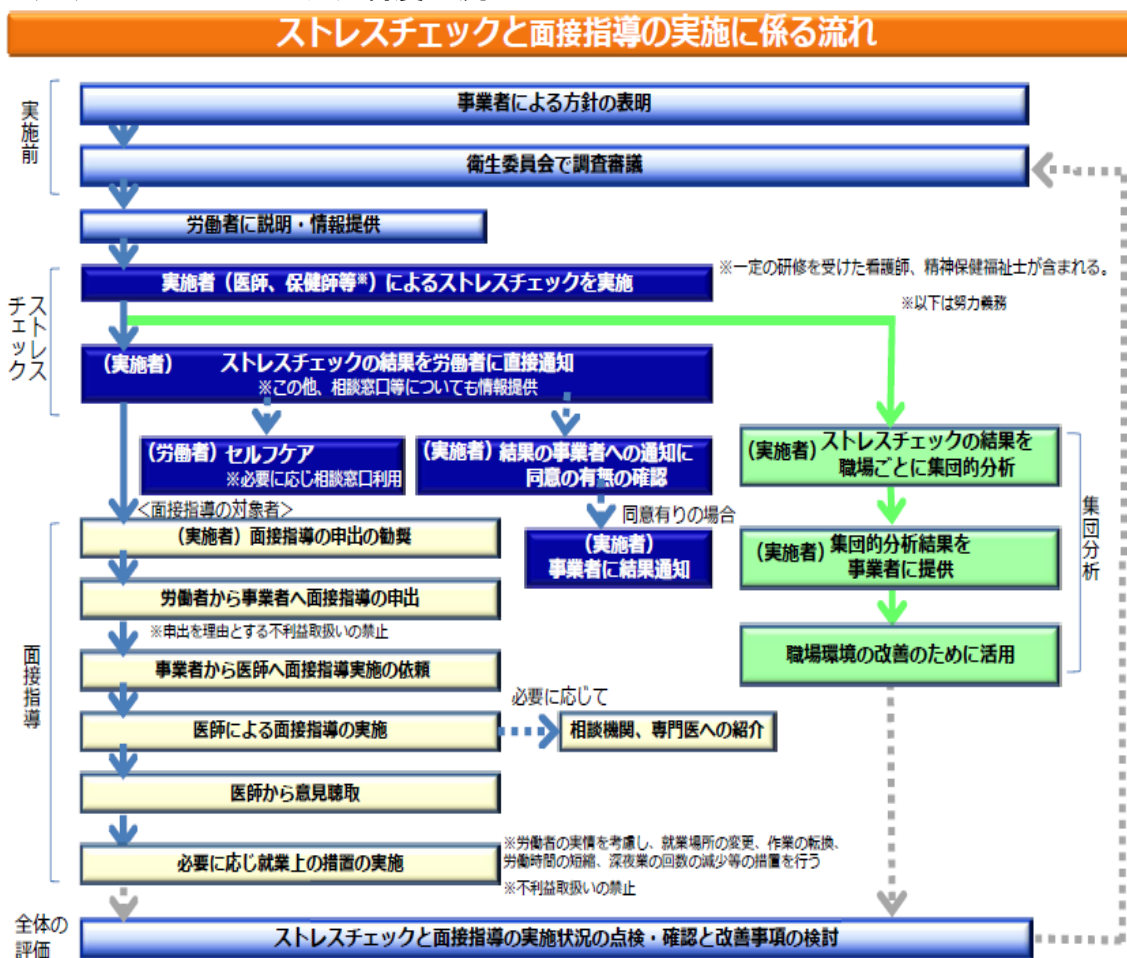
(1) 労働安全衛生法の改正によるストレスチェック制度の導入

労働安全衛生法の改正により平成 27 年 12 月に施行されたストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気付きを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集団的に分析し、職場環境の改善につなげる取組みです。

労働者数が 50 人以上の事業場では、毎年 1 回、この検査を全ての労働者に対して実施することが事業者には義務付けられました。「労働安全衛生法」が改正されて、労働者数が 50 人以上の事業場では、毎年 1 回、この検査を全ての労働者に対して実施することが事業者には義務付けられました。

※ 契約期間が 1 年未満の労働者や、労働時間が通常の労働者の所定労働時間の 4 分の 3 未満の短時間労働者は義務の対象外です。

(2) ストレスチェック制度の流れについて



(資料：厚生労働省 ストレスチェック制度実施マニュアル)

(3) 「ストレスチェック」実施促進のための助成金

従業員数 50 人未満の事業場は、当分の間「ストレスチェック」は努力義務となりますが、この『「ストレスチェック」実施促進のための助成金』は、従業員数 50 人未満の事業場が、医師・保健師などによるストレスチェックを実施し、また、ストレスチェック後の医師による面接指導などを実施した場合に、事業主が費用の助成を受けることができる制度です。

※この助成金は、厚生労働省の産業保健活動総合支援事業の一環として行われています。

●厚生労働省ホームページ

ストレスチェック制度の詳細については、厚生労働省のホームページをご参照下さい。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>

コラ△

❖ ゲートキーパー（こころサポーター）って何？

「ゲートキーパー」とは、こころの不調を抱えていたり、自殺に傾く人のサインに気づき、対応する人のことです。

どういう人がゲートキーパーになることができるかという、学校の先生や企業の人事・労務・保健担当者、かかりつけ医、多重債務などのトラブルや生活相談に対応する各種窓口の方、ハローワークの職員、民生委員・児童委員などです。また、自殺事故が生じる場所で働く鉄道の職員の方や、自殺未遂者の方に多く接する消防隊員や警察の方、行政の窓口の職員の方もそうです。

さらに、ご近所や友人、同僚などの不調に気づいてあげることのできる地域の住民や地域で働く誰もが「ゲートキーパー」ということになります。「ゲートキーパー」と「こころサポーター」は同じ意味です。

(神奈川県精神保健福祉センター「ゲートキーパー手帳」より)

3 働く人の心の不調に早く気づくために

- 労働者は、心の不調を感じていても忙しい日常の中で、「多少具合が悪くても、自分は大丈夫」と考え、不調を自覚できない場合があります。また、「周りに迷惑がかかる」と遠慮をし、心身の限界まで無理をして頑張りすぎ、その結果、回復までに時間がかかってしまう人が多くみられます。
- 事業所がメンタルヘルス対策に積極的に取り組み、心の不調者に対しては、上司・同僚が早い段階で気づき、休養を勧めたり、相談機関や医療機関へつなげたりする役割を果たすことが大変重要となります。



(1) それぞれの立場でできること

働く人の心の不調に早く気づくためには、事業所において、それぞれの立場で次のようなメンタルヘルスケアを推進していく必要があります。

労働者の立場で【セルフケア】

- ストレスやメンタルヘルスについて、研修等に参加し、正しく理解する
- 自分の心の健康に気をつける。職場や家庭のストレス要因に注意する
- 自分が陥りやすい心の不調について、気分転換など常日頃から対処法を考える
- 自分の心の不調を感じたら、早めに相談する
- 自分の上司・同僚・部下に心の不調を感じたら、一声かけ、よい聞き手になる
- 職場のストレス要因やその解消について、みんなで考えるようにする

事業主・管理監督者の立場で【ラインによるケア】

- いつ心の不調を訴える労働者がいてもおかしくないことを理解する
- 事業主として、心の健康問題に対し組織的に取り組む（そのための方針・計画づくりや、作成された方針・計画の周知など）
- 働く人の心の健康相談に応ずる体制（システム）を整備する
- 事業主・衛生管理者（衛生推進者）・労働者を対象とした教育研修の機会を提供する
- メンタルヘルスを支援する社会資源とのネットワークを形成する

衛生管理者（衛生推進者）・看護職の立場で【事業場内産業保健スタッフ等によるケア】

- 具体的な事案が発生した場合のケアの実施に関して準備し実施する
- 個人の健康情報の取り扱いの中で、心の問題に早期に気づく
- 心の問題を持つ人を抱える部署の上司に対し助言などを行う
- メンタルヘルスを支援する社会資源とのネットワーク形成やその連絡窓口となる
- 心の不調を訴える労働者の職場復帰に向けた支援を行う

このほか、メンタルヘルスケアに関して専門的な知識を有する医療機関・相談機関などの【事業場外資源によるケア】を活用していくことが、事業所のメンタルヘルスケアを推進していくためには有効です。

※【セルフケア】【ラインによるケア】【事業場内産業保健スタッフ等によるケア】【事業場外資源によるケア】の「4つのケア」について、詳しくは厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針」をご覧ください。

(2) ストレスとは？

ストレスとは、「外部からの刺激に対する身体の反応」であり、身の回りのどんなものでもストレスの原因になります。ストレスはあくまで相対的なもので、個人差がありますが、適切に対処しないと、心や体に不調をきたします。

次のようなものは、ストレスの原因となりやすいので、注意が必要です。

【職場で…】

人間関係のトラブル	職場内の同僚や上司とのコミュニケーション、上司の指導の仕方、セクハラ、パワハラなど
役割・地位の変化	昇進、昇格、配置転換、出向など
仕事の質・量の変化	長時間労働や人事異動、トラブルの発生など
重い責任の発生	達成目標の引き上げ、仕事上の事故や失敗など

【職場以外でも…】

住環境や生活の変化	単身赴任、転居など
自分自身の出来事	結婚、出産、病気、家庭不和、事故や災害など
自分以外の出来事	家族・友人等の死や病気、親の介護や世話、子どもの非行など
金銭問題	多額の借金・ローン、収入減など



(3) ストレスの心身への影響

ストレスが大きくなると心や体、日常の行動に、次のような変化があらわれます。

ストレス反応	発汗、口渇、血圧や心拍数の増加
心理的側面	抑うつ気分、意欲の低下、イライラ、緊張、不安、集中力の低下、食欲コントロールの低下、怒りっぽい、忘れっぽいなど
身体的側面	食欲不振、不眠、めまい、嘔吐、肥満、頭痛、腰痛、首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘、血圧の上昇、感冒症状（免疫の低下）、持病の悪化など
行動的側面	仕事のミスや事故、能率の低下、落ち着きなく動き回る、遅刻・早退、欠勤、過食・拒食、喫煙、飲酒量の増加など

(4) ストレスが原因となって起こる病気

イライラする、気分が落ち込むといった心の不安定な状態や、食欲がない、眠れないといった体の不調は、誰もが日常生活で経験することです。こうした状態が、短期間で回復していれば問題はありませんが、長引いたり、繰り返し起こったりする場合は、精神的な病気を引き起こします。

身体症状として (心身症)	過敏性腸症候群、頭痛、摂食障害、胃・十二指腸潰瘍、高血圧症、冠動脈疾患、不眠症など
こころの症状として	うつ病、不安障害（パニック障害）、適応障害、アルコール・薬物依存症、統合失調症など

その中で最も多いうつ病は、誰でもかかる可能性のある心の病気で、特別な病気ではありません。身体、意欲、思考、感情の様々な面に症状が現れます。

うつ病は、適切な治療により、回復できます。正しく理解し、焦らずゆっくり時間をかけて付き合っていくことが大切です。

(5) 「いつもと違う」部下・同僚の様子に気づく

うつ病の早期発見・早期治療のためには、日ごろから部下や同僚に関心をもって接し、次のようなことが観察され、少しでも「気になる」「変だな」と感じたら、声をかけることが大切です。状況によっては、相談機関に相談することや、医療機関への受診を勧めてください。

【周囲が気づくこと】

- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 残業、休日出勤が不釣り合いに増える
- 仕事の能率が悪くなり、思考力・判断力が低下する
- 衣服が乱れたり、不潔であったりする
- 報告や相談、職場での会話がなくなる（あるいはその逆）
- 表情に活力がなく、動作にも元気がない（あるいはその逆）
- 不自然な言動が目立つ
- 体調不良の訴え（体の痛みや倦怠感）が多くなる
- 休みの連絡がない（無断欠勤がある）
- 飲酒量の増加
- ミスや事故が目立つ



（厚生労働省「職場における心の健康づくり」、
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）

【周囲や家族の対応方法】

- 本人がこころや身体の不調に気づかないことがある
- ゆっくり話を聴き、休養を勧める
- 必要であればかかりつけ医や専門機関への相談・受診を勧める
- 休養しやすい環境をつくってあげる
- 重要な決断（退職、転居など）は、回復してからにする
- 本人のペースを大切にし、時には距離をおいて見守る姿勢も大切
- 過度の励ましは禁物

（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）

（6）自分の体調に気づく

メンタル不調とまではいえないものの、無理を続けたために何らかの症状が出てしまうことがあります。人によって、心に症状が出る人、身体に出る人、行動にあらわれる人など様々ですが、早く気づくことで、未然に防ぐことができる心身の病気も少なくありません。

【自分で気づくサイン】

<精神的な症状>

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 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
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない

<身体的な症状>

- 眠れない
- 食欲がない
- 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
- 頭が痛い
- 胃が痛い
- 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)



(7) ストレス対処法

「ストレスは人生のスパイスである (ハンス・セリエ)」とあるように、適度なストレスは、生産性を向上し、達成感を強めます。上手な対処法、数多くの対処法を身につけ、ストレスとバランスよく付き合しましょう。

【ストレスを解消する方法】

- 趣味・気分転換 おいしいものを食べる、身体を動かす、コーラスやカラオケで歌う
- リラックス 趣味に打ち込む、散髪に行く、
- 休息・睡眠
- 自分をほめる、自分をねぎらう
- 社会的サポートの利用
- 問題解決法 段階を踏んだ解決目標の設定、自分で取り組めるものから解決
- 問題を先送り 心の余裕がないときは、問題を放棄したり、解決を先に延ばしたりする

(神奈川県精神保健福祉センター「わたしのこころサポートミニハンドブック」より)

(8) うつ病の治療について

- 早期の受診が早い回復につながります
- 医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう
- 服薬と十分な休養をとることが必要です
- 薬（抗うつ薬）をきちんと服用しましょう

薬は効果がでるまで時間がかかります。症状が良くなっても再発しやすいので、焦らずに薬を飲み続けましょう。自分の判断で薬をやめることはよくありません。

- 頑張りすぎないで、ゆっくり休養しましょう
こころと身体をしっかりと休めましょう。十分な睡眠が必要です。
- 家族の協力が大切です
- 治療中は、主治医等とよく相談しましょう



コラ△

❖ ゲートキーパー（こころサポーター）は何をするのでしょうか？

◆生活などの「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

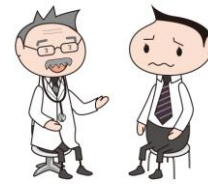
まずは「声かけ」が重要です

どう声かけしたらよいか悩んだら

- ◆「眠れていますか」
- ◆「ごはん食べられていますか」
- ◆「なんだか辛そうだけど・・・」
- ◆「どうしたの。何を悩んでいるの。よかったら、話して」
- ◆「元気なさそうだから心配なんだけど・・・」

(神奈川県精神保健福祉センター「ゲートキーパー手帳」より)

II 医療機関を受診するための利用方法



1 精神科医療機関受診のポイント

(1) 心の病気の診療科は？

精神科・神経科	心の病気全般を扱う。その原因にかかわらず、精神的な症状（不安、抑うつ、イライラ、妄想など）を示す疾患全体を扱う。 例えばうつ病、統合失調症、適応障害など。
心療内科	心理的・精神的な要因から、身体に症状が出る疾患を扱い、身体と心の両面からアプローチしていく。 例えば自律神経失調症、心身症、胃や十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群、うつ状態、円形脱毛症、更年期障害、頭痛や腰痛などで、身体の症状が出ていてストレスが大いに関係しているもの。

※ 神経内科は、精神的な問題からではなく、神経系の炎症、変性、腫瘍、血管障害等により発生する疾病を扱っています。脳卒中、脳炎、てんかん、パーキンソン病など。

※ 医療機関で対応が異なる場合があります。詳しくは医療機関にお問い合わせください。

(2) どんな機関を訪ねたらいい？

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）を見つけておくとよい。
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。
精神科併設の総合病院	精神疾患のある患者への対応は、外来が中心（湘南西地区の総合病院に精神疾患の治療を目的とした入院施設はない）。確定診断のために精密検査等が必要な場合や、身体的疾患（内科、外科など）を合併している場合に利用するとよい。
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。）

※ 本項目は、湘南西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。

(3) 精神科医療機関受診時のポイント

① 通常の場合

- **早めに予約** 精神科医療機関は、予約制をとっているところがほとんどです。ギリギリの状態になってから予約をしても、受診まで長時間待たなければならない場合もありますので、少しでも気になる症状があれば、早めに予約をすることをお勧めします。
- **問い合わせをしてから受診** かかりつけの精神科医療機関がなく、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。まずは問い合わせを試みることもひとつです。
- **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。
- **かかりつけ医を持つ** 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おいてもらうことで、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。
- **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。
- **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。（詳しくは参考 P. 2）

② 入院が必要な場合

- **入院治療の必要** 次のような症状がある場合は、入院治療が必要になります。
 - ・ 自殺念慮が強い
 - ・ 食欲が無く、衰弱が見られる
 - ・ 焦燥感（イライラ感）が激しい
 - ・ 外来治療ではなかなか良くなならない、自宅ではゆっくり療養ができない



- **医療保護入院** 心の病気で入院治療が必要な状態でも、本人がそれを理解することが困難な場合は、その家族等のうちいずれかの者の同意を得て、入院治療をすることができます（医療保護入院）。この入院は、精神保健指定医の資格をもった医師が適否を判断します。

-
- **措置入院** さらに状態が深刻化し、自身を傷つけたり、他人に害を及ぼしたりする恐れがある場合は、通報・申請等により、保健福祉事務所の職員等が状況確認をし、2人以上の精神保健指定医が診察し、なおかつ入院治療が妥当と判断されれば、本人・保護者の同意がなくとも、指定された病院で入院治療を始めることとなります（措置入院）。

③ 職場復帰の準備をしたい場合

- **デイケア** 精神疾患で休職等をした方が、復職・社会参加をするためのリハビリテーション的な治療として、デイケアを行う医療機関があります。（自立支援医療費制度が利用できます。参考 P. 2 参照）
- **規則正しい生活習慣の大切さ** 社会復帰に対して自信を持ちたい人、家にいるのがつらい人、仕事に行きたいが自信を持ってない人、人との付き合いに自信のない人、自信はあってもなぜか失敗してしまう人等が、昼間の時間をデイケアで過ごし（夜間の場合はナイトケアという）、それぞれに応じたプログラムにより治療訓練をします。規則正しい生活習慣を身につける訓練にもなります。
- **復職支援（リワーク）** 復職支援を目的としたデイケアを行っている医療機関や、復職支援に関するプログラムがある相談機関もあります。（職場復帰支援（リワークプログラム）実施機関については、P. 26 参照）



④ その他医療機関で提供されるサービス

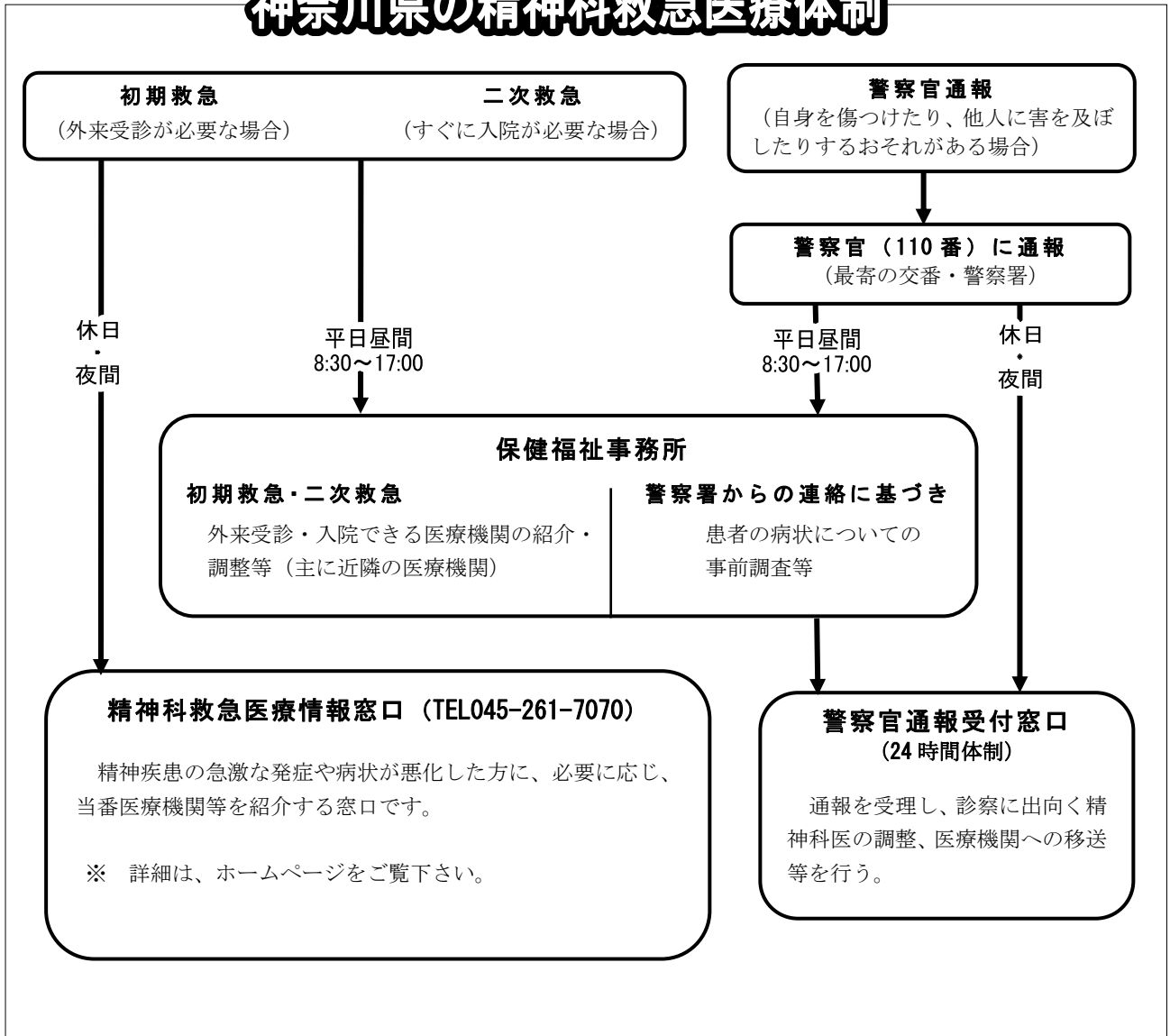
- **作業療法** 個別あるいは他の人たちとの関わりや、具体的・現実的な作業活動（遊びや創作的なものから日常生活に関連するものまで）を通じて、精神機能の向上、対人関係能力の改善、作業能力の改善などを図り、精神疾患を持つ人にとってのより良い生活が送れるように支援します。
- **訪問看護** 看護師、精神保健福祉士等が、自宅療養している患者や家族の了解を得て、自宅などを訪問し、病状の悪化や再発の予防を含め日常生活全般にわたった支援を行います。
- **自助グループ** 病気からの回復や、自立した行動ができるようになることを目的として同じ病気を持つ仲間が集まり、互いに支え合う活動を行います。

⑤ 急に発症したとき、急に症状が悪化した場合

まずは、かかりつけの医療機関（診療所、病院）に電話をしましょう。

かかりつけ医療機関がなく、すぐに受診できる医療機関が分からない場合や、休日・夜間などで、かかりつけ医療機関と連絡が取れない場合は、精神科救急医療体制（P. 14）を利用しましょう。

神奈川県精神科救急医療体制



(4) 受診を拒否された場合

うつ病が疑われる人に受診を勧めても拒否された場合は、うつ病やその薬、精神科医療などについての情報を根気よく説明することが大切です。時には、本人だけでなく家族が反対している場合もありますので、このような場合は家族の理解を得ることも必要です。

Ⅲ 働く人の悩みを相談する機関



1 こんな状況で困ったら…

働く人や事業所のための相談機関のうち、メンタルヘルスに関連するものを集めました。メンタルヘルス関連の相談といっても、個別の不調者への対応や、職場のメンタルヘルス対策支援など、内容は様々です。

産業保健スタッフや人事労務担当者が、その家族、上司、同僚から相談を受けた場合の機関を紹介します。

(1) こころの問題の悩みを相談する機関

- 働く人が様々な困りごとや心配ごとを相談できる窓口を、掲載しています。ひとりで悩ませず、改善・解決に向かうために相談機関をご活用ください。

相談内容	相談先	電話	相談日・時間		詳細ページ
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ケースワーカー、保健師が随時対応)	神奈川県 平塚保健福祉事務所 (保健予防課)	(0463) 32-0130	随時相談 月～金	8:30～17:15	17
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)	
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ケースワーカー、保健師が随時対応)	神奈川県 平塚保健福祉事務所 秦野センター (保健予防課)	(0463) 82-1428	随時相談 月～金	8:30～17:15	18
精神保健福祉相談 (精神科医が相談対応)			予約制	予約受付 (8:30～12:00、 13:00～17:15)	
働く人のメンタルヘルス相談 (予約制、面接相談)	神奈川県 かながわ労働センター	(045) 633-6110 (内線 2718)	毎週火(第5 週は除く)	13:30～16:30	18

相談内容	相談先	電話	相談日・時間		詳細 ページ
こころの電話相談	神奈川県 精神保健福祉センター	(0120) 821-606	月～金	9:00～21:00 受付20:45まで	20
依存症電話相談 (アルコールや薬物など依存症について)		(045) 821-6937	月	13:30～16:30	
自死遺族電話相談 (自死で身近な方をなくされた家族・友人・同僚の方々からの相談)		(045) 821-6937	水・木	13:30～16:30	
ピア電話相談 (精神障害のある当事者が受ける統合失調症の方からの日常的な相談)		(045) 821-6801	金	13:30～16:30	
勤労者 心のメール相談 (勤労者とその家族を対象とした相談)	勤労者メンタルヘルスセンター (横浜労災病院)	メールアドレス mental-tel@yokohamah.johas.go.jp			23
いつでも、だれでも、どこからでもできる電話相談	フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話 http://www.inochinodenwa.org/	(0120) 783-556	毎月10日	午前8時～ 翌日8時まで	—
	横浜いのちの電話	(045) 335-4343	年中無休	24時間	
	川崎いのちの電話	(044) 733-4343	年中無休	24時間	
	東京いのちの電話	(03) 3264-4343	年中無休	24時間	
	東京いのちの電話 インターネット相談	http://www.inochinodenwa-net.jp/			
自殺を考えるほどつらい気持ちを抱えている人の相談	東京自殺防止センター	(03) 5286-9090	年中無休	20:00～ 翌朝6:00 火のみ17:00 ～ 翌朝6:00	—

神奈川県平塚保健福祉事務所 秦野センター

運 営 主 体	神奈川県	電 話	0463-82-1428
所 在 地	秦野市曾屋 2-9-9	F A X	0463-83-5872
交通機関と経路	小田急線「秦野駅」北口バスターミナル②番乗り場からバスで「上大道（かみだいどう）」バス停下車、徒歩 5 分		
開所時間	8 時 30 分～12 時、13 時～17 時 15 分	定休日	土・日曜、祝日、年末年始
ホームページ	http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f5443/		
対象	秦野市・伊勢原市に在住・在勤の方及びその家族・職場の方		
相談内容	<p>● 随時相談（ケースワーカーによる電話相談、面接相談、家庭訪問） ≪無料≫</p> <p>【内容】 こころの悩みや病気、ひきこもりや依存症等の問題等</p> <p>【相談日時】 開所時間中、随時対応可能。</p> <p>※面接・訪問希望の場合は、原則電話相談の上、予約が必要。</p> <p>● 精神保健福祉相談（精神科医師による面接相談、予約制） ≪無料≫</p> <p>【内容】 精神疾患の治療、アルコール依存症、ひきこもり、家族の対応等</p> <p>【相談日時】 月 3 回程度、13 時 30 分～16 時</p> <p>（相談日は電話でご確認ください）</p> <p>【場所】 平塚保健福祉事務所秦野センターまたは伊勢原シティプラザ</p> <p>● 精神疾患の急激な発症や症状が悪化した場合の相談（平日昼間のみ） ≪無料≫</p> <p>【内容】 入院または外来受診できる医療機関の情報提供等</p> <p>※夜間・休日の場合は精神科救急医療情報窓口 ☎045-261-7070 へ</p>		
その他	● 働く人のメンタルヘルス研修会、精神科の病気を知るセミナー等、精神保健に関する研修等の開催 ≪無料≫		

神奈川県かながわ労働センター

運 営 主 体	神奈川県	電 話	045-633-6110（内 2718）
所 在 地	横浜市中区寿町 1-4（かながわ労働プラザ内）	F A X	045-633-5401
交通機関と経路	J R 石川町駅中華街口（北口）徒歩 3 分		
開所時間	8 時 30 分～12 時、13 時～17 時 15 分	定休日	土・日曜、祝日、年末年始
ホームページ	http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f5650/		
相談内容	<p>● 働く人のメンタルヘルス相談（電話予約制） ≪無料≫</p> <p>【内容】 職場でのストレスや、退職後の職場復帰への不安などについて、専門のカウンセラーが面接相談</p> <p>【対象】 悩みがある本人、家族、職場の上司・同僚の方</p> <p>【相談日時】 第 1・2・3・4 火曜 13 時 30 分～16 時 30 分（1 回 50 分程度）</p>		

神奈川県かながわ労働センター湘南支所

運 営 主 体	神奈川県	電 話	0463-22-2711 (代)
所 在 地	平塚市西八幡 1-3-1 神奈川県平塚合同庁舎別館	F A X	0463-21-2848
交通機関と経路	JR 平塚駅北口から徒歩 20 分、JR 平塚駅北口④⑤⑥番乗り場から平 50～54・58・60・61・67 系統バスで「コンフォール平塚前」バス停下車、徒歩 5 分		
開所時間	8 時 30 分～12 時、13 時～17 時 15 分	定休日	土・日曜、祝・休日、年末年始
ホームページ	http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f7598/		
相談内容	●貸金不払い、解雇、パワハラ等の労働問題に関する来所・電話相談（予約不要） ≪無料≫		
その他	●弁護士労働相談（予約制） ≪無料≫ 【内容】 弁護士による労働相談（相談時間は 1 件 40 分以内） 【相談日】 年 9 回程度（日程はお問い合わせください）		

神奈川県立かながわ男女共同参画センター

運 営 主 体	神奈川県	電 話	0466-27-2111 (代)
所 在 地	藤沢市鵜沼石上 2-7-1 県藤沢合同庁舎 2 階	F A X	0466-25-6499
交通機関と経路	J R 藤沢駅、小田急線藤沢駅、江ノ島電鉄藤沢駅から徒歩 10 分		
開所時間	9 時～21 時（土日は 17 時まで）		
休館日	月曜と祝日、年末年始（12 月 28 日～1 月 4 日）※相談は月曜日も対応		
ホームページ	http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f41205/		
相談内容	<p>女性のためのDV相談窓口（すべて無料）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●精神科医師による精神保健相談（面接相談のみ、予約制） 【内容】 不安、不眠、落ち込みなどの精神的な問題についての専門相談。 【相談日時】 第 1 木曜日（祝日の場合は翌週） ●女性相談員による相談（電話） 【内容】 配偶者や恋人間の身体的暴力や精神的圧迫、経済的な暴力（生活費を渡さないなど）に悩む方のため、相談員等の対応による電話相談を行います。 【相談日時】 月～金曜日 午前 9 時～午後 9 時 土・日曜日 午前 9 時～午後 5 時 【電話番号】 0 4 6 6 - 2 6 - 5 5 5 0 0 4 6 6 - 2 6 - 5 5 5 1 0 4 6 6 - 2 7 - 9 7 9 9（午前 9 時～午後 5 時） 上記の相談の結果、必要に応じて女性相談員や専門家による専門相談を行います。 ●弁護士による法律相談（面接相談のみ、予約制） 【内容】 離婚、親権、財産分与など法律上の問題についての女性弁護士による専門相談。 【相談日時】 水曜日（祝日・第 2 水曜日を除く） 		

神奈川県精神保健福祉センター

運 営 主 体	神奈川県	電 話	045-821-8822 (代)
所 在 地	横浜市港南区芹が谷 2-5-2	F A X	045-821-1711
交通機関と経路	J R 戸塚駅・東戸塚駅、京急・上大岡駅・弘明寺駅からバスで「六ッ川四丁目」下車、徒歩 7 分、または「芹が谷」下車、徒歩 12 分		
開所時間	8 時 30 分～17 時 15 分	定休日	
ホームページ	http://www.pref.kanagawa.jp/div/1590/		
相談内容	<p>●こころの電話相談 <<無料>> ☎0120-821-606</p> <p>【内容】こころの健康についての電話相談</p> <p>【相談日時】月～金曜（祝日、年末年始を除く）9 時～21 時（受付は 20 時 45 分まで）</p> <p>●依存症電話相談 <<無料>> ☎045-821-6937</p> <p>【内容】アルコールや薬物など依存症の方や、その家族・友人及び関係機関の方々から依存症に関する相談</p> <p>【相談日時】月（祝日、年末年始を除く）13 時 30 分～16 時 30 分</p> <p>●自死遺族電話相談 <<無料>> ☎045-821-6937</p> <p>【内容】自死で身近な方をなくされた家族・友人・同僚の方々からの相談</p> <p>【相談日時】水・木（祝日、年末年始を除く）13 時 30 分～16 時 30 分</p> <p>●ピア電話相談 <<無料>> ☎045-821-6801</p> <p>【内容】精神障害のある当事者による、統合失調症の方からの日常的な悩みごと等の相談</p> <p>【相談日時】金（祝日、年末年始を除く）13 時 30 分～16 時 30 分</p>		
その他	<p>●精神科救急医療情報窓口（県・横浜市・川崎市・相模原市協調運営） ☎045-261-7070</p> <p>【内容】精神疾患の急激な発症や病状の悪化した方に、必要に応じ、当番医療機関等を紹介する窓口です。</p> <p>※窓口では、ご本人やご家族から詳しいお話を聞かせていただきます。</p> <p>※状況によっては紹介に至らない場合がありますのでご了承下さい。</p> <p>【受付日時】平日：月～金曜日午後 5 時～翌日午前 8 時半、土曜日、日曜日、祝祭日および年末年始：午前 8 時半～翌日午前 8 時半（翌日が平日の場合は、いずれも翌日午前 8 時までの受付となります。）</p>		

平塚労働基準監督署

運 営 主 体	厚生労働省	電 話	0463-43-8615
所 在 地	平塚市浅間町 10-22 平塚地方合同庁舎 3 階	F A X	0463-43-8600
交通機関と経路	「平塚駅北口」より徒歩 15 分 または バス「江陽中学校前」「コンフォール平塚前」「市役所前」から徒歩 3 分		
開所時間	8 時 30 分～17 時 15 分	定休日	土・日曜、祝日、年末年始
ホームページ	http://www.kana-rou.go.jp/ (神奈川県労働局)		
相談内容	<p>●総合労働相談コーナー <<無料>></p> <p>【内容】労働条件、募集採用、職場環境を含め、労働問題に関するあらゆる分野の相談について、専門の相談員が面談・電話で対応。うつ病などの精神疾患を原因とする、解雇や労働条件の変更等に係る相談にも対応。</p> <p>【対象】事業場側、労働者側のいずれも利用可</p> <p>●労災課 <<無料>></p> <ul style="list-style-type: none"> ・業務上災害、通勤途上災害、業務上疾病等の相談について対応 ・精神障害等の労災認定について対応 		

平塚地域産業保健センター

運 営 主 体	一般社団法人平塚市医師会	電 話	0463-52-0355
所 在 地	平塚市東豊田 4 4 8 - 3 (平塚市医師会内)	F A X	0463-52-0356
交通機関と経路	平塚駅北口バスターミナル④番乗り場から平 65 系統「下島・大島經由田村車庫」行き、または平 97 系統「平間・大島經由伊勢原駅南口」行きで「湘南車検場前」バス停下車、徒歩 2 分		
開所時間	原則 月曜日～金曜日 9 時 30 分～12 時 上記以外&不在の場合は医師会事務局で対応		
ホームページ	http://www.kanagawa.med.or.jp/hiratsuka/sangyouhoken.html		
事業内容	<p>1 特定健康相談「医師の意見聴取」(原則 事業場訪問) <<無料>></p> <p>2 長時間労働者の産業医による「面接指導」(原則 クリニック紹介) <<無料>></p> <p>3 その他の健康相談 <<無料>></p> <p>上記内容については平塚市医師会ホームページをご覧ください。</p> <p>利用申込書は、ホームページに掲載されております。</p> <p>申し込み方法は、電話・郵便・FAX などをご利用ください。</p>		

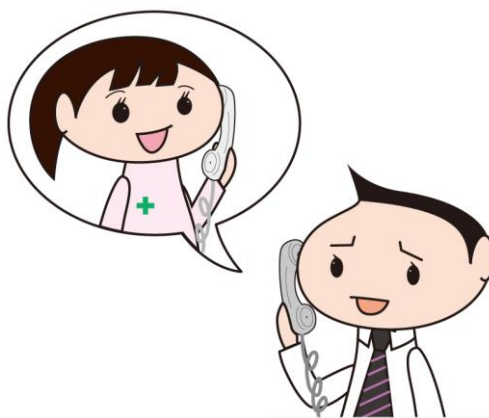
神奈川県産業保健総合支援センター

運営主体	独立行政法人労働者健康安全機構	電話	045-410-1160
所在地	横浜市神奈川区鶴屋町 3-29-1 第6安田ビル3階	FAX	045-410-1161
交通機関と経路	JR横浜駅徒歩8分		
開所時間	9時～17時30分	定休日	土・日曜、祝日、年末年始
ホームページ	http://www.kanagawas.johas.go.jp	メールアドレス	sanpo14@kanagawas.johas.go.jp
相談内容	<p>●産業保健相談 <無料></p> <p>【内容】産業保健に関する各分野の専門相談員が、健康管理・健康教育・作業環境管理等の産業保健全般に関し、窓口・電話・FAX・Eメール又は実際に事業場へ赴いて相談に応じ問題等の解決方法を助言する。メンタルヘルス対策促進員を事業場へ派遣し、職場のメンタルヘルス対策の進め方を助言する</p>		
その他	<p>●情報提供 <無料></p> <ul style="list-style-type: none"> ・産業保健に関する図書・ビデオ・教材等の閲覧（図書は貸出可） <p>●研修 <無料></p> <ul style="list-style-type: none"> ・産業保健に関する専門的かつ実践的な研修を実施 ・他団体が実施する研修への教育用機材の貸出 <p>●機器の展示・貸出 <無料></p> <ul style="list-style-type: none"> ・作業環境測定機器（研修用）を展示・貸出も可 ・作業環境測定方法に関する実地指導 		



勤労者メンタルヘルスセンター(横浜労災病院)

運 営 主 体	独立行政法人 労働者健康安全機構	電 話	045-474-8111 (代)
所 在 地	横浜市港北区小机町3 2 1 1 横浜労災病院9階	F A X	045-474-8113
交通機関と経路	J R新横浜駅北口から徒歩10分、横浜市営地下鉄・新横浜駅から徒歩7分		
開所時間	受付時間: 8時30分~16時(利用時間: 8時30分~17時)	定休日	土・日曜、祝日、年末年始
ホームページ	http://www.yokohamah.johas.go.jp/medical/mhc/home.htm		
メールアドレス	mental-tel@yokohamah.johas.rofuku.go.jp		
相談内容	<p>●勤労者 心のメール相談 <<無料>> mental-tel@yokohamah.johas.go.jp</p> <p>【内容】センター長(心療内科医)による仕事上のストレス(仕事の負荷、対人関係など)からくる身体的・精神的問題に関する相談</p> <p>【対象】本人、家族、上司および産業医ほか企業の安全衛生管理担当者</p> <p>【相談日時】年中無休、24時間受付</p>		
その他	<p>●勤労者と家族の「心と身体の健康づくり」のための各種プログラム(会員登録制、予約制)</p> <p><<会員登録1000円 5年間有効>></p> <ul style="list-style-type: none"> ・カウンセリング(心理相談): 5,000円/50分 ・心理テスト: 1,000円~3,000円(テストの種類により異なる) ・リラックス機器の体験(200円~) ・心身健康セミナー(30分200円~) 		



一般社団法人 日本労働安全衛生コンサルタント会神奈川支部

運営主体	(一社) 日本労働安全衛生コンサルタント会	電話	045-633-3618
所在地	横浜市中区寿町1-4 かながわ労働プラザ7階	FAX	045-633-3618
交通機関と経路	J R根岸線石川町駅から徒歩5分		
相談受付時間	月～金曜日 10時～16時		
定休日	土・日・祝祭日・年末年始		
ホームページ	http://www.conkana.org/index.html		
メールアドレス	tsuji@conkana.org		
その他	<p>※労働衛生コンサルタントは、以下の事項に関する相談等を行っています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 事業場の安全衛生診断 ② リスクアセスメント (R A) ・労働安全衛生マネジメントシステムの導入/指導 ③ リスクアセスメント (R A) 担当者養成研修(出前研修含む) の実施 ④ 労働災害防止対策(災害多発業種) に関する支援 ⑤ 安全衛生管理体制の活性化、安全衛生に関する講演/研修会等 ⑥ 化学物質(石綿含む) の取り扱い等に関する相談/支援 ⑦ メタボリックシンドローム、メンタルヘルスに関する相談/支援 ⑧ 特定業務における各種届出に関する支援 ⑨ その他、安全衛生に関する事項 		

労働衛生コンサルタント事務所 Y・カン

運営主体	矢崎 麻純	電話	090-4823-3471
所在地	平塚市南原1-3-27	FAX	0463-34-0661
相談受付時間	9時～17時	定休日	土・日曜、祝日、年末年始
ホームページ	http://y-canon.com	メールアドレス	office@y-canon.com
相談内容	<p>●メンタルヘルス対応 <<有料>></p> <p>【内容】①職場の体制づくり支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ②社員教育 ③不調者の相談対応、受診のアドバイス等を行う 		
その他	<p>●健康増進 <<有料>></p> <p>【内容】①健診結果(一般、特殊健診)の相談、受診のアドバイス</p> <ul style="list-style-type: none"> ②生活習慣病、過重労働、作業関連疾患等に関する教育 <p>●安全衛生全般 <<有料>></p> <p>【内容】①衛生診断</p> <ul style="list-style-type: none"> ②リスクアセスメント進め方支援 ③安全衛生教育(有機溶剤、VDT作業、熱中症等) ④関係法令、指針等の解説 		

神奈川県障害者職業センター

運 営 主 体	独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構	電 話	042-745-3131
所 在 地	相模原市南区桜台13-1	F A X	042-742-5789
交通機関と経路	<p>・小田急線「小田急相模原駅」北口①番乗り場から「北里大学病院」「JR相模原駅」「町田バスセンター」行きで「第一住宅」下車、徒歩1分。「国立相模原病院」「相武台グリーンパーク」行きで「国立相模原病院前」下車、徒歩1分</p> <p>・小田急線「相模大野駅」北口③番乗り場から麻溝台経由「北里大学」行き、麻溝台経由「麻溝車庫」行き、「女子美術大学」行きで「双葉入口」下車、徒歩5分</p>		
開所時間	8時45分～17時	定休日	土・日曜、祝日、年末年始
ホームページ	http://www.jeed.or.jp/jeed/location/chiiki/14_kanagawa.html		
メールアドレス	kanagawa-ctr@jeed.or.jp		
相談内容	<p>●公共職業安定所との密接な連携の下、「職業相談・職業評価」、就職準備のための「職業準備支援」、職場適応を支援するための「ジョブコーチ支援」、うつ病等で休職中の方に対し「リワーク支援」を実施しています。</p> <p>また、事業主に対して障害者雇用（雇入れ・継続雇用）に関する相談や支援の実施、地域の関係機関の方には支援方法に関する助言・研修等を通して支援技術の向上をサポートしています。</p> <p><利用できる方></p> <p>(1)就職に関する相談を希望する障害者の方（障害者手帳の有無は問いません）</p> <p>(2)障害者雇用に関する相談を希望する事業主の方</p> <p>(3)就労に関する支援計画の策定や、支援の実施方法に関する技能向上を目指す関係機関の方</p>		
その他	<p>●職業相談、職業評価</p> <p>【内容】就職活動の進め方や、就職までに必要な準備等を整理し、支援計画等を策定する。</p> <p>●職業準備支援</p> <p>【内容】標準8週間で、個別のカリキュラムに基づき、働くための準備性を高める支援を行う。</p> <p>●リワーク支援</p> <p>【内容】うつ病等、メンタル疾患で休職中の方を対象に、職業センター内での各種プログラム、リハビリ出勤等を通してスムーズな職場復帰を目指す。</p> <p>●ジョブコーチ支援事業</p> <p>【内容】ジョブコーチが事業所へ出向き、安定した職業生活を目指して本人・家族・事業主の3者を支援する。</p> <p>●事業主の方への支援</p> <p>【内容】障害者の新たな雇入れや雇い入れている障害者の雇用管理等に関する事業主の方の相談に応じる。</p> <p>●関係機関の方への支援</p> <p>【内容】具体的な支援方法に関する助言・研修等を実施し、就労支援技術の向上をサポートする。</p>		

- **こころの耳（働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト）**

厚生労働省が作成しているサイトです。その他相談機関等、様々なメンタルヘルスに関する情報が掲載されております。

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

- **神奈川県内の職場復帰支援（リワークプログラム）実施機関について**

湘南東部地区地域・職域連携推進協議会で作成した「事業所で活用するうつ病等休職者の職場復帰支援機関情報集」をご活用ください。

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f36/p895016.html>

2 医療機関情報

- 掲載しています医療機関は、湘南西地区（平塚市、秦野市、伊勢原市、大磯町、二宮町）の地域で、精神科、心療内科、神経科のある医療機関に照会し、掲載の了解を得られたものです。
- その他の医療機関については、「かながわ医療情報検索サービス」（下記）もご利用ください。神奈川県では、各医療機関がどのような医療機能を有しているかについて、定期的に報告を受け、インターネットで公表しています。本冊子に掲載している情報以外にも、駐車場の有無、障害者対応、外国語対応など、様々な情報を掲載していますので、参考にしてください。
- 掲載した情報は、平成 28 年 10 月末現在で、各機関に照会して得た情報をもとに作成しています。その後、情報が変更になっている場合もありますので、医療機関等をご利用になる際は、事前に各機関にご確認ください。



「かながわ医療情報検索サービス」

※ 精神科、心療内科等以外の医療機関の情報も検索
できます。

<http://www.iryō-kensaku.jp/kanagawa/>

かながわ医療情報

検索



(1) 医療機関マップ

○湘南西地区（平塚市、秦野市、伊勢原市、大磯町、二宮町）の地域の医療機関について、地図上に番号を記載しました。医療機関を選ぶ際の目安にしてください。

マップの見方

① 診療所

② 精神科病院



総合病院



* 数字は医療機関一覧表の番号に対応しています。

+



(2) 医療機関一覧表

地域	番号	医療機関名	所在地	最寄り駅	電話	区分		
						診療所	精神科 病院	総合病院
平塚市	1	あおぞら湘南クリニック	明石町	平塚駅徒歩5分	0463-72-7851	○		
	2	医療法人研水会 サテライトクリニック明石	明石町	平塚駅徒歩7分	0463-23-0262	○		
	3	医療法人社団悠和会 今岡クリニック	代官町	平塚駅徒歩1分	0463-22-5088	○		
	4	湘南こころのクリニック	宝町	平塚駅徒歩2分	0463-22-5480	○		
	5	湘南福祉センター診療所	宮の前	平塚駅徒歩8分	0463-21-1755	○		
	6	シーサイドクリニック湘南	代官町	平塚駅徒歩5分	0463-23-8868	○		
	7	平塚西口診療所	錦町	平塚駅徒歩5分	0463-23-7986	○		
	8	ミサヲクリニック	夕陽ヶ丘	平塚駅徒歩7分	0463-22-5742	○		
	9	ゆうクリニック	宮の前	平塚駅徒歩7分	0463-20-5625	○		
	10	医療法人 研水会平塚病院	出縄	平塚・伊勢原駅バス	0463-32-0380		○	
	11	医療法人社団清風会 富士見台病院	土屋	平塚駅バス25分	0463-58-0186		○	
	12	国家公務員共済組合連合会 平塚共済病院	追分	平塚駅バス10分	0463-32-1950			○
	13	平塚市民病院	南原	平塚駅バス15分	0463-32-0015			○
中郡	14	東海大学大磯病院	大磯町	大磯駅バス15分 二宮駅バス10分	0463-72-3211			○

※カウンセリングは、基本的に保険適用外となります。

診療科目				診療日							夜間 (18時 以降)	予約制	※カウンセリング		デイケア	備考
精神科	心療内科	神経科	その他	月	火	水	木	金	土	日			実施機関	費用		
○	○		○	○	○		○	○	○							
○	○			○	○	○		○			月火水金	○			○	
○	○			○	○		○	PM	○		金	初診	○	50分 3,000円		
○	○			AM	AM	AM	AM	AM	○			初診			水・金曜の午後は往診	
○	○		○		○	○	○	○	○			初診	○	50分 3,240円		
○				○	○	○		○	○			○				
○	○			○	○		○	○	(○)		月火木金	○	○	50分 5,000円	第1・3土曜のみ午後診療	
○	○			AM	AM	AM	AM	AM				○			月～金曜午後は往診	
○	○				○	AM		AM	AM		火	○				
○	○			○	○	○	○	○	○			○	○	50分 5,400円	○	
○				AM	AM	AM	AM	AM	AM			再診			○	
○			○									○			当院他科入院中または通院中の患者のみ	
○		○	○	AM	AM	AM	AM	AM				○				
○					○	○									当院の他科に受診されている方のみ対応	

地域	番号	医療機関名	所在地	最寄り駅	電話	区分		
						診療所	精神病院	総合病院
秦野市	15	駅前神経内科	尾尻	秦野駅徒歩2分	0463-85-0900	○		
	16	鶴巻メンタルクリニック	松原町	渋沢駅徒歩5分	0463-87-6282	○		
	17	東海メンタルクリニック	南矢名	東海大前駅徒歩1分	0463-69-5559	○		
	18	はたの渋沢クリニック	曲松	渋沢駅南口すぐ	0463-89-3181	○		
	19	医療法人 丹沢病院	堀山下	渋沢駅バス10分	0463-88-2455		○	
	20	医療法人厚仁会秦野厚生病院	南矢名	東海大前駅徒歩5分	0463-77-1108		○	
	21	医療法人社団秦和会秦野病院	三屋	秦野・渋沢駅バス10分	0463-75-0032		○	
	22	医療法人財団青山会みくるべ病院	三廻部	渋沢駅送迎車15分	0463-88-0266		○	
伊勢原市	23	メンタルクリニックさとう	桜台	伊勢原駅徒歩10分	0463-94-2870	○		
	24	医療法人 研水会サテライトクリニック伊勢原	伊勢原	伊勢原駅徒歩3分	0463-96-1916	○		
	25	もりもと医院	桜台	伊勢原駅徒歩5分	0463-92-3323	○		
	26	伊勢原まごころクリニック	伊勢原	伊勢原駅徒歩1分	0463-73-7091	○		
	27	神奈川県厚生農業協同組合連合会伊勢原協同病院	田中	伊勢原駅徒歩15分 (無料シャトルバス有)	0463-94-2111			○
	28	東海大学医学部付属病院	下糟屋	伊勢原駅バス10分	0463-93-1121			○

診療科目				診療日							夜間 (18時 以降)	予約制	※カウンセリング		デイケア	備考
精神科	心療内科	神経科	その他	月	火	水	木	金	土	日			実施機関	費用		
○	○		○		○	AM		○	○			○	○	60分 5,000円		
○	○	○	○	○	○	○		○	AM		月、金	初診				
○	○	○	○	○	○	AM		○	AM			初診				
○	○		○	○	○	PM	○	○	○			○	○	50分 5,400円		
○	○	○	○	AM	AM	AM	○	AM	AM			○	○	5,400円	○	ストレスドック、ストレスチェック、リワークプログラムを実施。
○	○			AM	AM	AM	AM	AM	AM			○	○	60分 6,480円	○	
○			○	○	○	○	○	○	○			○	○	50分 5,400円	○	リワークデイケアあり
○		○	○	AM	AM	AM	AM	AM	AM			初診	○ ※			※デイケアプログラムの一環として、カウンセリングを実施
○	○				○	○		○	○	○		初診	○	45分 3,000円		
○	○				○	○	AM	○	AM			○	○	5,400円	○	カウンセリングは要相談
○	○				○	AM	○	○	AM		火木金	○				
○	○			○	○		○	○	○			○				
○			○					(PM)				○				現在、予約枠が満杯のため、初診の方はお受けしていません。
○			○	○	○	○	○	○	AM			○				第1,3,5土曜日AM 外来は、全日完全予約制です。

【参考】 精神保健福祉に関する制度の概要

(1) 精神障害者保健福祉手帳

【内容】一定の精神障害の状態にあると認定された方に手帳を交付し、その方々に種々のサービスを提供することにより、その自立と社会復帰、社会参加の促進を図ることを目的とする。

【対象】一定の精神障害の状態にあり日常生活または社会生活上に制約があると認められた方で、手帳の交付を希望する方。ただし、精神障害を支給事由とする年金を受給中か、精神障害と診断された日から6カ月以上経過していることが必要。2年ごとに更新することができる。

【障害等級】

等級	精神障害の状態
1級	日常生活の用を弁ずることを不能ならしめる程度のもの
2級	日常生活が著しい制限を受けるか、又は日常生活に著しい制限を加えることを必要とする程度のもの
3級	日常生活若しくは社会生活が制限を受けるか、又は日常生活若しくは社会生活に制限を加えることを必要とする程度のもの

※精神保健及び精神障害者福祉に関する法律施行令第6条第3項より

【窓口】市町村障害福祉担当課



(2) 精神障害者保健福祉手帳取得により受けられる主な支援・サービス等

内 容	窓口・問い合わせ先
所得税控除（障害者控除） 相続税控除	税務署
住民税控除	市町税務担当課（給与取得者は勤務先の給与担当）
自動車取得税、自動車税の減免	自動車税管理事務所又は県税事務所
軽自動車税の減免	市町税務担当課
水道料金の減免	県水道営業所
タクシー運賃の割引	各事業者

※手帳の等級により受けられない支援・サービス等もあります。

※このほかにも医療費助成等、各市町独自の支援・サービス等もありますので、詳しくは各市町障害福祉担当課等にお問い合わせください。

(3) 自立支援医療（精神通院医療）の給付

【内容】精神障害者が所定の医療を受ける場合、一定所得未満の方は医療費の公費負担を受けることができます。自己負担は原則1割ですが、所得水準に応じて負担限度額の設定があります。

【窓口】市町村障害福祉担当課

(4) 精神障害者入院医療援護金

【内容】精神科病院に月の初日から月の末日まで入院している方で、医療費の自己負担額が月1万円以上の場合、月額1万円が支給されます。

【対象】入院患者の住所が県内（横浜市、川崎市及び相模原市を除く）にあり、入院患者及び同一世帯に属する世帯員全員の前年の所得税額を合算した額が87,000円以下の方

※支給要件があります、詳しくは下記窓口までお問い合わせください。

【窓口】県がん・疾病対策課 精神保健医療グループ TEL(045)210-1111
内線 4727～4730

(5) 障害基礎年金

【内容】原則として、各年金の被保険期間中に初診日がある傷病によって一定程度の障害の状態になったものに対して年金を支給するもの（保険料の納付期間等、受給条件あり）

【年金額】（平成28年度単価）

[1級障害] 975,125円 [2級障害] 780,100円

[子の加算額] 1・2人目：224,500円、

3人目以降：74,800円

※障害基礎年金の受給者によって生計を維持されている18歳（18歳の誕生日後の3月31日まで）までの子、又は20歳未満で1級・2級の障害の状態にある子は、年金額の加算の対象になります。

※「1級、2級」は「国民年金法」にある等級です。

【窓口】市町村国民年金担当課（係）

※ この「精神保健福祉に関する制度の概要」は、神奈川県保健福祉局福祉部障害福祉課作成の「障害児者のための制度案内(平成28年10月発行版)を参考にしています。

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f4038/>





働く人の健康情報冊子～メンタルヘルス版～第4版

発行日 平成22年3月
平成24年3月改訂
平成26年4月改訂
平成29年3月改訂

発行 湘南西地区保健医療福祉推進会議
地域・職域連携推進専門部会ワーキンググループ

事務局 神奈川県平塚保健福祉事務所
〒254-0051 平塚市豊原町6-21 TEL 0463-32-0130
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f47/>
神奈川県平塚保健福祉事務所秦野センター
〒257-0031 秦野市曾屋2-9-9 TEL 0463-82-1428
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f5443/>

湘南西地区保健医療福祉推進会議地域・職域連携推進専門部会ワーキンググループ

シンボルマーク・イメージキャラクター

シンボルマーク



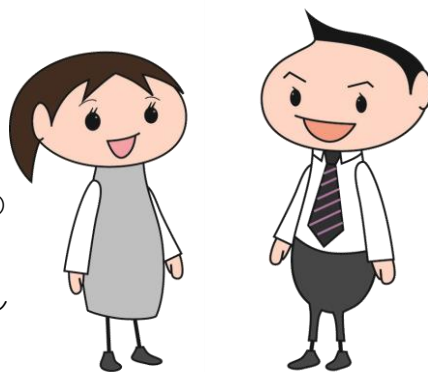
地域保健（ハート）、職域保健（クローバー）が手を結んで（連携して）、働く人の健康を守っていくことを表しています。

冊子の中の働く人のイラストの側には、このシンボルマークが寄り添っています。

イメージキャラクター

湘南西地区（平塚市・秦野市・伊勢原市・大磯町・二宮町）で働く、「ひら（平）りん」「はた（秦）くん」です。

みんなが、私たちのように笑顔で元気に働けるように応援します。



ひらりん

はたくん