

外国人技能実習制度実習実施機関のための

メンタルヘルス

ガイドブック



公益財団法人 国際人材協力機構

監理団体・実習実施機関の皆さんへ

技能実習制度本来の目的である技能等の修得を促進するには、技能実習生が来日中元気で過ごすことのできる環境整備が重要であり、とりわけメンタルヘルスの確保が果たす役割は大きいものがあります。

しかしながら、技能実習生のメンタルヘルスが一因とみられる自殺や殺傷事件、喧嘩、関連が疑われる疾病の発生等、制度関係者は技能実習生のメンタルヘルスの確保に深い関心を持ち対応すべき状況と捉えられます。

一方、我が国では職業生活による強いストレスを感じる労働者が高い割合で推移しており、また精神障害の労災認定件数が3年連続で過去最高を記録するなど、職場におけるメンタルヘルス対策の推進が大きな課題となっております。このような状況を受けて労働安全衛生法が改正され、事業場において、労働者の心理的負担の程度を把握し、メンタルヘルス不調に陥る前に対処するストレスチェック制度が、2015年12月1日からスタートすることになります。（従業員数50人未満の事業場は、当分の間努力義務）

このような状況を受け、JITCOでは厚生労働省の委託事業として、「メンタルヘルスパンフレット作成検討会」を組織し、この分野の専門家にご参集いただき、技能実習生のメンタルヘルスの確保に向けた対応策の検討を進めてまいりました。その成果は、横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長山本晴義先生に監修いただき、今般本冊子並びに技能実習生向けパンフレット「こころの健康みんなの笑顔」を作成する運びとなりました。

監理団体及び実習実施機関におかれましては、所属する技能実習生が来日目的を達成し、全員元気で帰国できる日を迎えることのできる環境作りに向け、本冊子並びに技能実習生向けパンフレットの有効活用を心より願う次第であります。

2015年3月

公益財団法人 国際人材協力機構

はじめに

技能実習生は、来日するとまず大きな環境変化にさらされることになります。新しい文化、異なった生活様式や価値観に接したとき、多くの人は感情的衝撃、すなわちカルチャーショックを受け、強い不快感を体験させられることになります。

異文化に接した当初は、見るもの聞くもの全てが物珍しく、新鮮さに興奮し、周りもお客さん扱いとしてくれるため、満足を味わえます。しかし、現実には直面していく中で、些細な誤解や母国の文化で身に着けた対処法では効果がないことから焦り、イライラ、違和感など様々なストレスにさらされることになります。また、ストレスには、仕事や職場環境、人間関係なども関わってきます。

ストレス要因に気づかず放置していると、不眠や体調不良、抑うつ状態になり、それが進行した場合、心の病に陥ることもあります。しかしながら、軽微な段階であれば、職場の指導者が適切に接したり、親しい同僚による助言等により、元気を取り戻すことが可能です。

実習実施機関には、事業者、労働者という枠組みにおいて技能実習生のメンタルヘルスの確保が求められ、その中心的な役割は生活指導員や技能実習指導員が果たすことになります。また、監理団体は実習実施機関におけるメンタルヘルスの確保に向けた対応状況の確認や技能実習生に対するケア・支援を行う必要があります。

よって、生活指導員や技能実習指導員等の制度関係者は、メンタルヘルスについて正しい知識を持ち、技能実習生が自ら早めに相談できるよう心がけることが大切です。

本ガイドブックは、技能実習生の周りの方々が日常生活で技能実習生の心とからだの健康にちょっと気になった際や、変化を感じたときの参考にさせていただくことを念頭に置いて作成いたしました。どうぞ、日常的にご活用ください。

JITCO

メンタルヘルスアドバイザー

目 次

◎はじめに

I	心の不健康を見逃さないために	5
1	技能実習生の心とからだのサインを把握するコツ	6
2	「心とからだの自己診断表」及び「アドバイスシート」の活用	7
3	「心とからだの自己診断表」	8
4	実習実施機関向けアドバイスシート	12
5	技能実習生のためのアドバイスシート	18
6	話の聴き方（傾聴法について）	26
II	メンタルヘルスが崩れると	27
1	ストレス関連疾病について	27
	（1）心身症	27
	（2）適応障害	28
	（3）自律神経失調症	28
	（4）神経症	29
	（5）アルコール依存症	30
2	心因反応	31
3	内因性精神疾患	31
	（1）躁うつ病	31
	（2）統合失調症	31
III	早期発見の手がかりと事例	32
1	早期発見の手がかり	33
2	技能実習の場で問題になる異常行動とその対処方法	34
3	メンタルヘルス対応事例	36
	（1）巡回訪問等で把握した対応事例	36
	（2）傷害事件、自殺事例	41
IV	JITCOにおける取組み状況	43
	（付録）全国の主な相談機関一覧	44

心とからだの健康は“人生の宝”です

私達は日頃、“こころ”と“からだ”を分けてしまい、“こころ”は“こころ”、“からだ”は“からだ”と考えることに慣れ親しんでいます。心の病気は精神科、からだの病気は内科・外科などの一般診療科という区分がはっきりしていて、その中だけで、問題を解決しようとしていることが多いように思われます。

ところが、この30年ほどの間に、心の変化は大なり小なりからだの変化が伴っており、からだのコンディションもこころの状態にいろいろな影響を与えているという考え方が医学の中でも常識となってきました。

心とからだはお互いに関係（心身相関と呼んでいます）があり、症状が心に現れたり、体に現れたりします。



I

心の不健康を見逃さないために

現場で技能実習生を担当している生活指導員や技能実習指導員がメンタルヘルスの仕事にたずさわるに当たって大事なことは、

- 技能実習生の不調や変化に早めに気づくこと。
- 不調を訴える技能実習生の話をよく聴き、同じ目線で向き合うこと。
- メンタルヘルスの専門家や相談機関を上手に活用すること。

不調や変化に早めに気づくこと

日常的に技能実習生の様子に関心を持ちましょう。「いつもと様子が違うな」という気づきは、「普段の様子を知っている」からこそできることです。

話をよく聴き、同じ目線で向き合うこと

援助するためには、心やからだの不調をよく聴き、理解することが必要です。不調を訴える人と親しく交わることが大切です。しかし、それだけで十分ではなく、「相手を尊重する」という考え方を持つことが必要です。

メンタルヘルスの専門家や相談機関を上手に活用すること

メンタルヘルスの仕事にたずさわる上で大切なことは、援助者は一人ではなく、組織的なサポート体制が必要だということです。まず、通訳ができる人が必要です。外部のメンタルヘルスの専門家や相談機関を上手に活用することも大切です。



技能実習生の心とからだのサインを把握するコツ

生活指導員の皆さんが、心とからだの不調を感じている技能実習生を日常生活で見過ごしたり、問題と感じていても、対応に遅れをきたしてしまうことがないようにするにはどうすればよいのでしょうか。まずは、日常的に技能実習生の様子に関心を持つことです。注意をしてみれば、それなりに感覚が磨かれてきます。

心の問題は、まず身体に現れてくることが多いのです。例えば、疲れる、食欲がない、眠れない、めまいがするなど、体調不良を訴えて医者通いするようになります。技能実習生にこのような症状が見られる場合には、〔考えがまとまらない〕〔集中力がなくなる〕〔ゆううつ、不安〕などという、気持ちの変化がないかどうかと聞いてみるのが大切です。

1

技能実習現場で、ちょっと注意すれば気づく徴候として

- ・声が小さくなる
- ・技能実習を時々休むようになる
- ・仲間と一緒に行動しなくなる
- ・落ち着きがなくなる
- ・仕事が遅くなったり、ミスが多くなる
- ・その他（反抗・けんか・表情の変化など）

2

寮などの生活場面で、ちょっと注意すれば気づく徴候として

- ・会話が少なくなった
- ・怒りっぽくなった
- ・笑顔が少なくなった
- ・顔色が悪くなった
- ・食事をおいしそうにしなくなった
- ・よくため息をつくようになった
- ・いつも、ごろごろぼんやりしているようになった
- ・タバコや酒の量が増えた
- ・寝つきが悪く、朝起きてくるのが遅くなった
- ・テレビを見ていても表情がなくなった
- ・行動が鈍くなった
- ・身体の不調を訴えるようになった
- ・変に頑固になった

どのような病気でも、最初の徴候はいつも「おぼろげ」で微妙な変化ですから、ちょっとしたことを見落とさないことが重要なのです。

このようなちょっとした変化を見つけるには、技能実習生とのコミュニケーションが何より大切です。

まず、次に述べる「自己診断表」を手元に置きながら、会話の中で、一つ一つの項目についてさりげなく聞いてみましょう。

2 「心とからだの自己診断表」及び「アドバイスシート」の活用

目 的

- ① 「心とからだの自己診断表」は、技能実習生にセルフチェックしてもらうことにより、技能実習生の疾病予防、健康管理につなげる趣旨の取組みです。
- ② 技能実習生が早めに自らのストレスに気づき、対処するための知識や方法を「アドバイスシート（技能実習生向け）」で身につけることにより予防につなげます。
- ③ 「心とからだの自己診断表」から判明した問題をラインによるケアにつなげるため、「アドバイスシート（実習実施機関向け）」の活用や職場環境の改善等により、技能実習生の心理的な負担の軽減を図ります。

使い方

- ① 技能実習生が「心とからだの自己診断表」を記載する際は、ゆっくりと時間をとり、緊張感を与えないようにしましょう。また、複数の技能実習生に記入してもらうときは、お互い相談し合うことのないよう注意しましょう。
- ② 「心とからだの自己診断表」はあくまで技能実習生が自主的に取り組むことを基本としていますので、技能実習生にこれを強制してはならないことはもとより、記入した本表は雇用管理に関する個人情報（健康情報）と捉えられることから、厚生労働省通達等に基づく取扱いが必要となります。

結果の活用

- ① JITCO では、厚生労働省からの委託を受けてアドバイザーが実習実施機関を巡回訪問し、安全衛生やメンタルヘルスの確保等に向けアドバイスを行う活動を推進しています。その際、訪問先の実習実施機関には所属する技能実習生に本表の記載を事前にお願ひし、訪問終了後回収させていただいています。
- ② 実習実施機関から回収した本表は、JITCO 本部所属のメンタルヘルスアドバイザーが内容をチェックし、集計の上、総合的なコメントを付したアドバイスシートをフィードバックさせていただきます。

ストレスチェック制度への対応

- ① 労働安全衛生法の改正により、事業場に所属する労働者に対して年1回ストレスチェックを行う、ストレスチェック制度が2015年12月1日からスタートし、技能実習生もその対象に含まれることになります。（従業員数50人未満の事業場は、当分の間努力義務）
- ② 「心とからだの自己診断表」は実習実施機関が技能実習生のストレスチェックに用いることも考慮して、チェック項目の設定を行っています。なお、本表を上記①のストレスチェックに用いる場合は、当然のことですが関係法令に基づいた取扱いが必要となります。

心とからだの自己診断表

技能実習生活を元気で健康に過ごすために、時々、からだの健康状態やどんなことにストレスを感じているのか自己点検することが必要です。

現在の自分のからだの状況と気持ちを振り返ってみましょう。ストレスに気づいたら、アドバイスシートを読んで解消に努めましょう。

当診断表をJITCOに提出すること及びJITCOにおいて責任廃棄することにつき同意致します。

署名 _____

自己診断日： _____

実習実施機関： _____

職種名： _____

姓名： _____

年齢： _____ 歳 性別： 男 ・ 女 国籍 _____

入国日： _____ 年 月 日 _____

あなたの心とからだの状態をチェックしてみましょう。

A～Dのそれぞれの質問に答えてみましょう。最も当てはまるものに○をつけましょう。

A 最近1か月間の あなたのからだの状態についてお聞きします		いつも ある	時々ある	ほとんど ない
1	前の日の疲れがとれない、朝から何となくだるい			
2	何となく頭が痛かったり、すっきりしない			
3	首、肩が凝ったり、背中や腰が痛くなったりする			
4	胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い			
5	目がかすんだり、めまいや立ち眩みがある			
6	急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる			
7	のどが渇いたり、痛かったりで調子が悪い			
8	なかなか寝られなかったり、朝早く目が覚めたりする			
9	食欲がない			
10	女性の方にお聞きします。 生理が不順である			

上に書いたことのほかに、からだのどこかに具合の悪いところがあれば、右の欄に書きましょう。	
--	--

毎日、どれくらい寝ていますか？ 時間（就寝 時 起床 時）

B 最近1か月間の あなたの気持ちについてお聞きします		いつも ある	時々ある	ほとんど ない
1	相談相手になる人が側にいてほしいなと思う			
2	日本語がわからず、イライラする			
3	孤独な感じがして、気持ちが落ち込む			
4	ゆううつで、会社に行きたくない			
5	母国のことが心配で、仕事でも気になる 「いつも」「時々」と答えた方は、以下の該当する項目に○をつけてください ・家族 ・恋人 ・借金 ・その他			
6	会社の人や、他の技能実習生から批判されると、とても気になる			
7	腹を立てたり、周りの人と口げんかをすることがある			
8	周りの人が信用できないと感じる			
9	不安で、気持ちが落ち着かないことがある			
10	何となく毎日の生活が面白くないと感じる			

休日などにリラックスすることをしてしていますか？ あれば、具体的に書きましょう。
(なるべく日本語で書きましょう)

C あなたの作業場や仕事・宿舎についてお聞きします。		そう だ	まあ そう だ	ち が う
(3～6の質問に、「そうだ」「まあそうだ」と答えた方は、以下の該当する項目に○をつけましょう いくつでもよいです)				
1	仕事がなかなか覚えられない			
2	仕事が多すぎて、疲れる			
3	工作中に、あぶないと思うことがある ・機械に挟まれたり、巻き込まれそうになる ・床が滑りやすい ・物につまずきやすい ・その他			
4	作業場の環境が良くない ・温度 ・照明 ・騒音 ・換気 ・粉塵等の有害物質			
5	作業のやり方や手順の指示がわかりにくい ・十分な説明がない ・言葉が分からない ・早口すぎる ・指導員が不在がち ・説明書が不十分 ・その他			
6	宿舎の環境が良くない ・温度 ・周りがうるさい ・プライバシーが守れない ・狭い ・寝室（夜勤の明けなど睡眠が確保できない）			

D あなたの周りの人々についてお聞きします。	
(以下の中からあてはまる項目に○をつけましょう。いくつでもよいです)	
1	仕事がわからないとき、気軽に聞ける人は誰ですか？ 1. 技能実習指導員 2. 先輩や同僚 3. 日本人従業員 4. いない
2	日本での生活に困ったとき、気軽に聞ける人は誰ですか？ 1. 生活指導員 2. 通訳 3. 先輩や同僚 4. 日本にいる友人 5. いない
3	個人的に抱える悩みがあるとき、誰に相談していますか？ 1. 家族 2. 友人 3. 生活指導員 4. 通訳 5. 先輩や同僚 6. いない

実習実施機関向けアドバイスシート

巡回指導終了後に、技能実習生が記入した自己診断表の集計表をお届けしています。アドバイスシートの各項目を参考にして対処して下さい。

A 最近1か月間のからだの状況について

1 前の日の疲れがとれない。朝から何となくだるい

→前の日に特に疲れるようなことがなかった場合でも、悩みが続いていると、疲れがとれない、何となくだるくなるということがあります。気になっていることをじっくり聴いてあげましょう。疲れの原因が夜更かしなどによる睡眠不足等による場合は、注意をするとともに規則正しい習慣をつけるように指導しましょう。

2 何となく頭が痛かったり、すっきりしない

→いろいろなことを考えて、気になることが頭からいつも離れない状態になっていると、緊張が強くなり、血の巡りが悪くなって頭が痛くなったり、すっきりしないことがあります。頭痛には特に注意をしましょう。心理面でないようなら、専門の医者に診てもらうことも必要です。

3 首や肩が凝ったり、背中や腰が痛くなったりする

→片寄った筋肉の使い方をしていると思われます。全身の筋肉をほぐすには、ストレッチやウォーキングなど軽い運動を心がけるようにアドバイスしてください。休日には身体全体を動かす運動ができるよう、道具や施設の紹介等、できることは援助しましょう。

4 胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い

→時々悩んだりした時に胃が痛くなる場合は、ストレスによって起こる痛みと考えられます。神経の使い過ぎや緊張の強いときなどは、内臓の働きが悪くなるからです。何か理由があるはずなので原因を確かめ、対処してください。女性の腹痛は、便秘や婦人科の病気が疑われることも考えられます。生活指導員が男性の場合は、女性のスタッフによく話を聴いてもらい対処しましょう。

5 目がかすんだり、めまいや立ち眩みがする

→心身の疲れがたまり、このような症状があらわれることがあります。目や貧血の検査で異常がなかったら、疲労回復のための栄養の補給、休養をとること、時々、遠くを見ることなどが大切であることをアドバイスして下さい。貧血がある場合は偏った食生活を送っていないか確認し、栄養バランスのよい食事をするようアドバイスしましょう。

6 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる。

→緊張や不安、心配事を抱えているなど心理的な面から起こることがあります。よく話を聴いて、気持ちを軽くしてあげることが大切です。心理的な問題が特にない場合は、心臓の病気の前触れとも考えられるため検査が必要です。

7 のどが渇いたり、痛かったりで調子が悪い

→緊張した時にのどがひどく渇くことがあります。夏は熱中症の予防のために、冬は風邪の予防のために水分を適切に補給することが大切です。実習の合間のお茶タイムの設定や、乾燥する冬季は加湿器の設置なども効果的です。また「風邪は万病のもと」と言われています。風邪の症状であれば、保温、休養、栄養を心がけるよう指導しましょう。

8 なかなか寝られなかったり、朝早く目が覚めたりする

→眠るリズムは人それぞれ違います。眠れない理由は何かを探しましょう。様々な理由によって、一人で解決できないために寝つきが悪くなったり、夢をよく見るようになります。寝室の環境に問題があることもあります。睡眠不足が続けば仕事にも影響がでてきますので、何が原因かはっきりさせる必要があります。

9 食欲がない

→毎日同じ献立で食が進まなくなっていることも考えられますが、心配事があったり、気にかかることが頭から離れない場合にも、食事がまずくなったり、食欲がなくなることがあります。話をよく聴いてあげてください。食欲が戻らず、体重が急に減るようなことがあれば要注意です。

10 生理が不順である

→女性の生理は健康のバロメーターです。緊張やストレス、無理なダイエットなどの原因により生理が止まり、放置しておくと骨が弱くなったり、卵巣が萎縮して不妊の原因になることがあります。生活指導員が男性の場合は、女性のスタッフに時々様子を確認してもらいましょう。生理の無い状態が3か月を超えるようでしたら、専門医の受診が必要になります。

11 からだのどこかに具合の悪いところがある

→具体的な記入があれば、いつ頃からか、どんな具合で調子が悪いのか、よく話を聴いて対処しましょう。

12 毎日、どれくらい寝ていますか？

→睡眠は生活のバロメーターです。睡眠不足や夜更かしは体調不良の大きな原因となります。できれば毎日同じ時間帯で睡眠をとるように指導して下さい。寝る直前には、脳に刺激を与えるようなテレビ視聴やインターネットゲームなどは避けるように指導して下さい。

B 最近1か月の気持ちについて

1 相談相手になる人が側にいてほしいなと思う

→家族や友人と離れて寂しい（ホームシック）のか、また今現在、相談したいことがあるのかなど、よく話を聴いて判断し、対処してください。普段から世間話をしたり、気軽に何でも話せる雰囲気や環境を作ることが大切です。そうすることで、体調の異変やプライベートな悩みなども早めに察知することが可能になります。

2 日本語がわからず、イライラする

→技能実習生にとって、言葉の壁は最大の課題です。話かけられた時、「分かりました」という返事をしても、それは「理解した」という意味とは限らず、とりあえず返事をしたという場合もあります。彼らのそのような状況も理解しながら、技能実習生の能力や意欲に合わせて、日記を書かせる、会話の機会を増やす等工夫をし、言葉の勉強を続けていくよう指導してください。

3 孤独な感じがして、気持ちが落ち込む

→母国が懐かしくホームシックになっている状態だと思われます。技能実習生の間でトラブルや人間関係に問題があるかも知れません。今の気持ちをよく聴いて、何か問題があるのか原因をはっきりさせましょう。いたずらに励ますのではなく、寂しい気持ちに寄り添うことが大切です。

4 ゆうつで、会社に行きたくない

→職場で嫌なことがあったり、自分の好まない環境におかれたりすると、それをきっかけにやる気が急激に失われてしまうことがあります。環境の変化には、強いストレスを伴い、それにすぐに対応できない人はストレスをため込んでしまいます。職場にいても元気がなく、遅刻や早退、急に休むなどの変化が現れたら、話をよく聴いて、何が原因か確かめましょう。

5 母国のこと（家族・恋人、借金）が心配で、仕事でも気になる

→心配事があってとても気になっている状態と考えられます。このような時は、集中力がなくなり仕事や日常生活の行動がうわの空になりがちです。事故なども起こりやすい状態なので、よく話を聴いて対処してください。

プライベートなことには介入が困難ですが、借金が理由で突然の失踪、失恋や家族とのトラブルなどで自殺などの事例も見受けられます。借金の有無、家族の様子などはできるだけ把握し、日常生活を注意して見守りましょう。

6 会社の人や、他の技能実習生から批判されると、とても気になる

→人は小さな事でも人から批判されると気になり、場合によっては大きなストレスになります。受け止め方や文化習慣の違いもありますが、特に人前で批判したり注意したりすることは、相手を傷つけることになるのでやめるように注意しましょう。どういうことが気になったか、話をよく聴いてアドバイスしてください。

7 腹を立てたり、周りの人と口げんかをすることがある

→気にさわる事がいくつも重なったりすると、小さなことをきっかけに腹を立てたり、口げんかになることがあります。人との付き合いが難しい状況になっているようです。大きなけんかに発展しないように、周りの人に対するわだかまりは何が原因か、双方の意見を平等に聴きましょう。

8 周りの人が信用できないと感じる

→イライラしていたり精神的な疲れがたまってくると、他人を信用できなくなることがあります。また、相手がどんな人かよく分からない場合は警戒心が非常に強くなります。日本語の勉強会や焼き肉パーティ、スポーツイベント等、お互いを知り、仲良くなる方法や機会を考えてみましょう。精神的な疲れによるものであれば、ストレスの原因を確かめることが必要です。

9 不安で、気持ちが落ち着かないことがある

→何に不安を感じているのか、原因となるものを確認する必要があります。日本の習慣に慣れない不安、言葉が分からない不安、仲間に溶け込めない不安など、人によって問題は様々です。はっきりしたらその原因と向き合い、改善できるよう援助をしましょう。うまくいった時は褒めてあげるとそれが自信につながり、不安が解消することもあります。

10 何となく毎日の生活が面白くないと感じる

→毎日が同じことの繰り返しで物足りなさを感じたり、不満や気になることがあって、毎日の生活が面白くなくなっていると思われます。このような気持ちが続けば、帰国を考えたり失踪のきっかけにもなりかねません。話をよく聴いて、その原因を一緒に考え、はっきりさせることが大切です。

休日には気分転換を図るなど、日常生活にメリハリをつけて活動できるよう指導してください。

これらの症状は、病気の症状であることもあります。

症状が長く続くときは、医療機関を受診するようにしましょう。

C 作業場や仕事、宿舎について

1 仕事がなかなか覚えられない

→仕事の教え方や指示の仕方は適切でしょうか。技能等の到達度合いは必ずしも一様ではありませんし、また言葉の問題や緊張もあり、説明が理解できなくても技能実習生からはなかなか問いつけないものです。不安をとりのぞき、仕事に自信をもたせることが大切です。技能実習生が尋ねやすい雰囲気をつくり、本人の作業状況を注意深く見守り、的確にフォローしていく姿勢が重要です。

2 仕事が多すぎて、疲れる

→技能実習生に任せる仕事そのものが多すぎたり、仕事の成果を過度に求めたりしていませんか。過重労働とならないよう長時間にわたる残業や頻繁な休日労働を避けることはもとより、本人の技能等の習得状況に応じて、過度の負担とならない適度な仕事の割り振りを心がけて下さい。

3 作事中に、あぶないと思うことがある

→“あぶないと思うこと”は事故につながりかねない状況を示しているものと思われます。もし、そのような状態を放置していれば、気が散り、落ち着いて技能実習に取り組めないことになります。技能実習生から状況を具体的に確認して、危険要因の排除に努めて下さい。また、4 S（整理・整頓・清掃・清潔）は安全の基本であることを理解できるよう指導して下さい。

4 作業場の環境が良くない

→技能実習生が過ごす職場の環境が技能実習に与える影響は少なくありません。良くない環境であれば、技能等の習得に支障が生ずるのみならず、作業能率の低下や労災事故、職業性疾患を招きかねません。技能実習生から良くない状況を具体的に確認し、快適な作業環境の実現に努めて下さい。

5 作業のやり方や手順の指示がわかりにくい

→理解不足のまま技能実習を続けることは、今後のトラブルにつながりかねません。作業方法や作業手順等の示し方について見直し、技能実習生にわかりにくい状況の改善につなげて下さい。なお、技能実習指導員が作業の手本を示した上で、技能実習生にやらせて理解度を確認しながら進めていく方法が有効と思われます。

6 宿舎の環境がよくない

→宿舎は、技能実習生が日々の疲れを癒やし、仲間との交流を楽しむ、日本での生活を支える大きな柱のひとつです。良くない環境であれば、日常生活に支障を来すのみならず、場合によっては心身の健康面にも影響し、ひいては技能習得にも問題が生じかねません。

宿舎のどのようなところに問題があるかを確認し、技能実習生が快適に過ごせる環境作りに努めて下さい。

D 周囲からのサポートについて

→仕事で分からないことがあったり、悩みを抱えていてつらい時など、身近で気軽に相談できる人がいるととても心強く、安心した気持ちでいられます。逆に、いない場合は心細く不安な気持ちになります。このように、周りからのサポートが受けられるかどうかで、技能実習生のストレスの度合いは大きく異なります。

言葉の問題もあり、人に聞きたがらず、自分で抱え込んでしまうタイプの技能実習生もいるでしょう。そのときは積極的に声をかけて、コミュニケーションを促すこともサポートの一つです。いつでも気軽に相談できる環境と職場の雰囲気づくりを心がけ、技能実習生のストレス軽減や良好な人間関係の構築に努めましょう。

その他、技能実習生が少人数しかいない場合は、他団体の技能実習生との交流の場や地域社会との接点についても配慮が望まれます。



～あなたの「心とからだ」気になることの対処法～

「いつも」や「時々」にチェックがつく場合の対処法について、アドバイスします。どの項目も、症状やつらい状態が続くときは病気の心配も考えられます。頑張りすぎないで、生活指導員や通訳に相談しましょう。

A

最近1か月間のあなたのからだの状態について

1 前日の疲れがとれない。朝から何となくだるい

→前日に疲れの原因となる出来事はなかったですか？ 悩みや心配事が続いていると、しっかり眠ることができないため、疲れがとれない、体がだるいということがおこります。早めに寝て、睡眠不足を解消することが大切です、眠気がとれないとき、シャワーを浴びるとスッキリします。



2 何となく頭が痛かったり、すっきりしない

→いろいろ考えて、気になることが頭からいつも離れない状態になっていると、緊張が強くなり、血の巡りが悪くなって頭が痛くなったり、すっきりしないことが起こります。ただ、頭痛が続く場合は注意が必要なので、早めに相談しましょう。



3 首、肩が凝ったり、背中や腰が痛くなったりする

→片寄った筋肉の使い方をしていませんか？ 全身の筋肉をほぐすには、ストレッチやウォーキングなど軽い運動を心がけましょう。休日は気分転換もかねて、卓球やサッカーなど全身を使うスポーツを楽しみましょう。

4

胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い

どの項目も、症状などが続く時は 生活指導員に相談しましょう。

→時々、悩んだりした時に胃が痛くなる場合は、ストレスによって起こる痛みと考えられます。神経の使い過ぎや緊張の強いときなどは、内臓の働きが悪くなるからです。心理的な問題に心当たりがないときは、食あたりや便秘を疑って対処しましょう。



5

目がかすんだり、めまいや立ち眩みがある

→心身の疲れがたまると、このような症状があらわれることがあります。目や貧血の検査で異常がなかったら、疲労回復のための栄養の補給や休養をとることが大切です。遠くの山や景色を見て、目の疲れを和らげましょう。貧血があればバランスの良い食事を心がけ、ホーレン草やレバーなどもしっかり食べましょう。

6

急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる

→不安な気持ちが強い、とても緊張している、心配な事があるなど、心理的な面から起こると考えられます。ただ、まれに、心臓の病気の前触れの場合もありますので、心理面で心当たりがない場合は、症状を伝えて相談しましょう。



7

のどが渇いたり、痛かったりで調子が悪い

→緊張しているときにひどくのどが渇くことがあります。水分をとって深呼吸をすると緊張がほぐれます。夏は熱中症の予防のために、冬は風邪の予防のために水分を適切にとることが大切です。ジュースなどではなく、水やお茶を飲みましょう。また、風邪の症状であれば、保温、休養、栄養を心がけましょう。

8

なかなか寝られなかったり、朝早く

目が覚めたりする

→悩みや心配なこと、気になることが頭から離れなかったりすると、寝つきが悪くなり、夜中に目が覚めたり、悪い夢をよく見るようになります。

軽い読書、音楽、香り、ストレッチなど自分に合ったリラククス方法を取り入れるのも効果的です。それでも眠れない状態が続くときは、病気のサインのこともあります。思い切って相談しましょう。



9

食欲がない

→毎日同じ献立で食が進まなくなっていることはないですか。心配な事があったり、気になることが頭から離れないときにも食事がまずくなったり、食欲がなくなったりします。食欲がなかなか戻らず、体重が減ってくるようなことがあれば、早めの対策が必要です。



10

生理が不順である

→女性の生理は健康のバロメーターです。緊張やストレス、無理なダイエットなどの原因により生理が止まる場合があります。放置しておくと、骨が弱くなったり、卵巣が萎縮して妊娠できなくなってしまうこともあります。生理の無い状態が3か月を超えるようなら相談しましょう。

B

最近1か月間のあなたの気持ちについて

1 相談相手になる人が側にいてほしいなと思う

→電話やインターネットで家族や友人とすぐ話はできて、遠く離れていることで、何となく不安、ということはありません。ただ、問題によっては、遠く離れている人よりも身近な人の方が理解が早く、適切な対応ができる場合があります。生活指導員や通訳に相談しましょう。何でも話せる友人をつくる事も大切です。



2 日本語がわからず、イライラする

→日本語が得意な先輩や同僚がいると、つい頼りがちになりますが、できるだけ自分で話すようにしましょう。言われたことがわからないとき「もう一度教えて下さい」と頼むことは、日本では決して恥ずかしいことではありません。遠慮なく何度でも聞き直しましょう。日記を書く、日本人と積極的に会話するなど色々工夫をして、日本語の勉強を根気よく続けましょう。



3 孤独な感じがして、気持ちが落ち込む

→家族や友達に会いたくてホームシックになっていませんか。ただ寂しいという場合もありますが、心を許して話せる相手がいなときは、多くの人は孤独な気持ちになるものです。話を聴いてもらうことで気持ちが楽になり、気分が晴れることがあります。家族や友達と電話で話しましょう。実習生同士でおしゃべりをするのも効果的です。

どの項目も、症状などが続く時は 生活指導員に相談しましょう。

4 ゆううつで、会社に行きたくない

→会社に行きたくない理由が何かありますか。体調がよくない、会社で嫌なことがあった等さまざまな理由が考えられますが、原因がわかれば早めに解決するよう努力しましょう。会社を休むときは、事前に届けを出す、電話等で事情を話す等、会社のルールをきちんと守ることが大切です。

ただ、会社の建物を見ただけで嫌になり、からだが震えたり、動けなくなるような場合は、ストレスからくる心の病気のサインかも知れません。早急に相談して対処が必要です。



5 母国のこと（家族、恋人、借金、その他）が心配で、仕事中も気になる

→心配なことや家族が恋しいなどでホームシックになっていませんか。このような時は、仕事や日常生活の行動がうわの空になりがちで、事故などを起こしやすくなるので注意が必要です。恋人のことや借金など、プライベートなことは人にはなかなか言いたくないことですが、誰かに知ってもらおうと心が軽くなります。愚痴が言えて心を許せる友達をつくりましょう。



6 会社の人や、他の技能実習生から批判されると、とても気になる

→小さなことでも、人から批判されると誰でも気になります。でも、カッとなったり落ち込んだりする前に、深呼吸をして冷静になりましょう。相手の性格や考え方が理解できないと、こうしたことが起こりやすいので、コミュニケーションをよくとって、お互いのことをよく知ることが大切です。

7 腹を立てたり、周りの人と口げんかをするこがある

→気にさわる事がいくつも重なったりすると、小さなことがきっかけになって腹を立てたり、口げんかになることがあります。周りの人との関係がうまくいっていないことが考えられます。大きなけんかに発展しないように、わだかまりの原因は何かをはっきりさせましょう。生活指導員や通訳の方に間に入ってもらおうとよいでしょう。



8 周りの人を信用できないと感じる

→考え方が自分と違うなと感じたときなどは、人を信用できなくなる場合があります。人を信じられないと、自分ですべてを処理しなければならなくなり、精神的な疲れやストレスを抱え込むようになります。

コミュニケーションを大切にし、会話を通じて人にはいろいろな考え方があり、人生観や価値観が違うことを理解しましょう。自分から心を開くことも大切です。

どの項目も、症状などが続く時は 生活指導員に相談しましょう。

9 不安で、気持ちが落ち着かないことがある

→何に不安を感じているのか、原因を確認する必要があります。環境に慣れない不安、仕事がなかなか覚えられない不安、言葉が分からない不安、仲間に溶け込めない不安など、人によって問題は様々です。はっきりしたらその原因と向き合い、解決できるよう努めましょう。解決できた時は大きな自信になり、安心感にもつながります。



10 何となく毎日の生活が面白くないと感じる

→毎日が同じことの繰り返しで、物足りなさを感じたりしていませんか。物足りなさを感じると、毎日の生活が面白くなります。

休日に、趣味やスポーツで気分転換したり、日本の自然や文化に触れる時間を楽しみましょう。趣味をもったり、スポーツをすることで、自分の人生に楽しみをプラスして、日々の生活を精神的に豊かにすることができます。



C

あなたの作業場や仕事、宿舎について

「そうだ」や「まあ、そうだ」にチェックがつく場合の対処法について、アドバイスします。

注意 1、5 だけです

1 仕事がなかなか覚えられない

→仕事が覚えられない原因はどのようなことが考えられますか。なぜ覚えられないかよく考えて、原因を取り除くため努力しましょう。その時は、技能実習の内容や学び方、教え方について技能実習指導員と率直に話し合い、改善策を一緒に考えてもらいましょう。

なお、入国して日が浅いのであれば、最初からできるわけではないので、焦らず、根気強く作業を続けましょう。そのうちに必ず慣れていきます。



5 作業のやり方や手順の指示がわかりにくい

→作業のやり方がわからないまま放置すればトラブル等の発生につながります。少し勇気があることですが、指示がわかりにくいことを技能実習指導員に正直に伝え、納得いくまで説明していただくようお願いします。作業によっては、母国語で表示したり、どうしたらわかりやすいか、具体的に提案してみましょう。なお、技能実習指導員に作業の手本をしてもらい、それを見て練習を繰り返す方法も効果的です。

D

あなたの周りの人々について

→異国で、安心して実習生活を送るには、周りの人々の援助や支えは絶対に欠かせないものです。そこで、皆さんの周りにも、職場には技能実習指導員、日常生活では生活指導員や通訳がいて、皆さんが不安なく過ごせるようにサポートしているのです。わからないことや困った時などは、思い切って何でも相談しましょう。



仕事や日常生活で

→「日本語で聞けない」「声をかけにくい」などの理由で、相談できないでいる人もいますが、問題が起きてからでは困ることもあります。勇気を出して、まずは思い切って声をかけることから始めてみましょう。きっと喜んで相談にのってくれますよ。

個人的な悩みなど

→恋愛や家庭のトラブルなどの悩みはなかなか人には言えないものです。でも、ひとりで抱え込んで、悩み続けていると心の病にかかることもあります。人に話をして問題が解決するわけではありませんが、話すことで心が軽くなります。気持ちが楽になると解決策が見えてくることもあります。愚痴や悩みを言える友達をつくりましょう。

そして皆さんも、誰かの相談相手になったり、困っている人がいたら支えになりましょう。お互いに支え合い、励まし合いながら努力するのは、心の健康にとって、とても大事なことです。



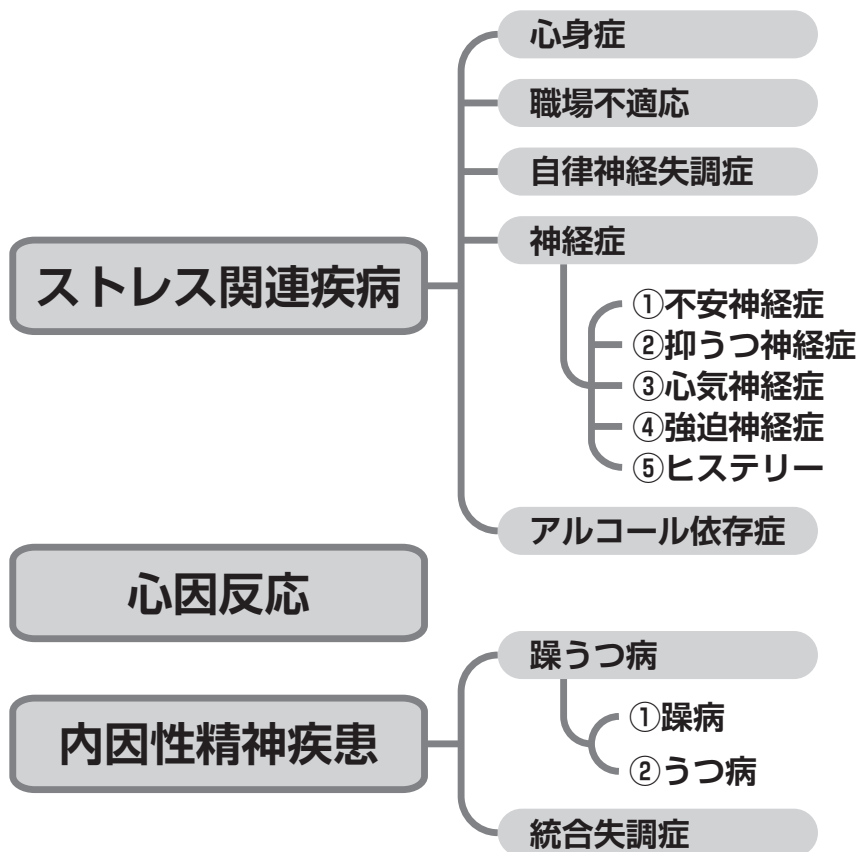
技能実習生が心や身体の不調を訴えた時、何となく様子が気になると感じた時などはよく話を聴いてあげることが大切です。話を聴くときは、聴く側が忙しかったり焦っていたりしていると、よく話を聴くことができません。できるだけ、気持ちにゆとりをもって、ゆったりした状態で聴くようにしましょう。以下に、『聴き方』のポイントをまとめました。

傾 聴	技能実習生の話を、ただ言葉だけで「聞く」のではなく、心と気持ちを傾けて「聴き」ましょう。
話の内容に心を傾けて、その気持ちを受けいれましょう。話の途中で、「なぜ、どうして？」と原因を追究したり、「～したほうがいい」と忠告したり、「～したら」と指示したりしないで、話の内容を理解しながら、心から聴くようにしましょう。	
受 容	話をしているときの技能実習生の気持ちを受け入れましょう。
「家族が恋しくて、つらい」と言われたら、まず、「家族が恋しくてつらいのね」と、つらいという気持ちを受け止めてください。これを「繰り返し」と言いますが、繰り返して、言い表すことによって、「自分の言いたいことを、きちんと受け止めてくれた」と本人が感じ、安心して話を続けられるようになります。	
共 感	何がつらいのか、何に困っているのか、技能実習生の気持ちを感じとりましょう。
「ほんとうにそうですね」「あなたの気持ちはよくわかりますよ」と、相手の目を見ながら、適切な場面で相づちを打ちましょう。聴き手の気持ちが技能実習生に伝わるように接するよう心がけましょう。	
明確化	技能実習生が何を訴えたいのかははっきりさせましょう。
自分の気持ちを素直に話せる技能実習生ばかりではありません。わかりにくかったり、実習生自身も自分の気持ちに気づいていない場合もあります。そんな時は、「あなたの言っていることは～～ということですね」というように、問題点を明確にしながら、本人が気づくように聴き手が援助しましょう。	
秘密保持	秘密は守りましょう。
秘密を守ることは、信頼関係を保つ上でとても大切なことです。秘密が守られないと、次からは話が聞けなくなったり、本音をださないようになってしまう。 問題解決のために、上司などに報告が必要な場合は、技能実習生の了解を必ずもらいましょう。	

Ⅱ

メンタルヘルスが崩れると

メンタルヘルスがくずれると、精神面や肉体面にいろいろな症状となってあらわれます。ここでは、日常的に技能実習生に多く見られる疾病のみを取り上げてあります。



ストレス関連疾病について

(1) 心身症

こころの側に何らかの問題があって、からだの病気や症状がおこることがあります。これを『心身症』と言いますが、心身症である場合は、からだの治療だけをしてもなかなか良くなりません。こころのケア（メンタルヘルス）が必要となります。

●心身症であることが多い身体の病気や症状

- ・過換気症候群、気管支喘息、神経症の胸痛や咳
- ・胃・十二指腸潰瘍、神経性胃炎、過敏性腸症候群、慢性の便秘や下痢
- ・緊張型頭痛、偏頭痛、自律神経失調症

- ・蕁麻疹、アトピー性皮膚炎、円形脱毛症
- ・腰痛症、頸肩腕症候群、腱鞘炎
- ・月経困難症など婦人病
- ・その他

●心身症を疑わせる患者の特徴

- ・病気が長引きやすいとき
- ・再発が多いとき
- ・内科や外科の一般治療で効果が少ないとき
- ・仕事を休んだだけで症状が軽くなるとき
- ・生活が乱れたりしているとき
- ・訴えがくどく、検査所見と一致しないとき
- ・環境が変わって発症したとき
- ・その他

心身症は、身体の病気ですので、まず、その症状の程度について、専門の医師に診てもらいましょう。その上で、こころのケア（メンタルヘルス）も併せて行うことが必要となります。

（2）適応障害

生活上の出来事や環境の変化に適応できずに、心身の不調をきたした状態で、職場適応が困難になったものを「職場不適応」と言います。一般的には、職場の問題だけでなく、自分のこころやからだの病気もしくは家庭の問題が基盤にあって、職場に対応できなくなった状態を「職場不適応」と呼びます。臨床的に捉えられる状態に陥ったもので、ケースによって、職場側の要因と個人側の要因の関与の比重は異なりますが、近年の厳しい社会状況に関連して、職場側の要因の比重が益々大きくなる傾向があります。二次的に抑うつ症状や、心身症状が出るものが多いようです。

真面目で几帳面、完璧主義で責任感が強いが融通がきかず、仕事そのもの以外に興味は少なく、対人関係があまりうまくない人が職場不適応に陥りやすいと言われています。発症の原因としては、環境の変化、特に母国で期待されて来日した技能実習生に多いようです。

（3）自律神経失調症

患者が多様な身体の不調を訴える自律神経失調症。最近の医学では、自律神経系に影響を及ぼす周りの環境、人間関係からくるストレス、患者自身の精神的な耐性などが原因と考えられるようになりました。したがって、環境を変えたり、心の問題を解決しないと、この疾患は克服できないといえます。

この疾患の特徴は、「医学的検査をいろいろしても身体の中の臓器、器官にも異常が発見できない」にもかかわらず「患者は容易に納得せず、身体はどこかに障害があるから症状が出ると執ように訴える」ことです。

また、この疾患は、ストレス、生活・仕事などの困難やもつれが身体の不調として現れたものと考えられていて、身体表現性障害の一つの型として分類されることもあります。

幼少時から頭痛やめまい、吐き気、下痢などの症状が出やすい体質的・遺伝的な人も含めて、心の病や環境との葛藤などがいわゆる自律神経失調症として現れます。他の病気との鑑別診断を行い、身体の中の臓器・器官にも異常がないことをチェックした上で、いわゆる自律神経失調症と診断されます。

●自律神経失調症の臨床的特徴

- ①多臓器にわたる不定愁訴（原因がはっきりしない不快感）
- ②身体的病変が見つからない
- ③症状の原因追及への執着
- ④症状の存在に対するこだわり
- ⑤日常生活上の障害を強く訴える
- ⑥症状消失の強い要求
- ⑦精神的な症状は乏しい
- ⑧心理・社会的な話題は避け、生活上の不都合の原因を症状に求める
- ⑨幼少時に自律神経失調症が出やすかった

（４）神経症

環境的要因（ストレス、対人関係上の問題など）や性格的要因（ストレス耐性の低さなど）によって起こる精神面と身体面の機能障害です。一般にはドイツ語の“ノイローゼ”という言い方が多用されています。

主な症状として、つぎの6つが挙げられます。

①不安神経症

特別な誘因なく突然、動悸、胸痛、窒息感、めまい感、発汗、悪心などの不安発作（パニック発作）がひんばんに起こるもので、最近ではパニック発作と呼ばれています。

これ以外に、たえず将来の心配をし、不安に悩まされイライラしたりするものがあり、全般性不安障害と呼ばれます。

②抑うつ神経症

環境的要因や性格的要因により生じうるうつ状態。うつ病よりは症状が軽いが、長期に持続することがあります。

③心気神経症

重い身体疾患にかかっていると頑固に信じ、医者が検査の結果異常なしと説明しても納得しない状態であり、精神面に基本的な原因が隠されていることに気付かないし、また認めません。

④強迫神経症

自分で不合理であることが分かっていて、何度も同じ事を繰り返したり、同じ言動を繰り返します。

⑤恐怖神経症

ある状況や対象に対して過度の恐怖心を抱くもので、そうした状況や対象を回避しようとしします。人によってさまざまで、対人恐怖症、高所恐怖症、閉所恐怖症、不潔恐怖症、エイズ恐怖症などが見られます。

⑥ヒステリー

様々な心理的葛藤が無意識のうちに身体症状（失神、失立、失歩、失声、けいれんなど）や精神症状（健忘、意識障害など）に転換されるもので、ストレス要因がなくなると症状は軽快します。

（５）アルコール依存症

慣用されてきた慢性アルコール中毒（俗にいうアル中）の用語は、最近ではアルコール依存症と呼ばれています。長年飲酒を続けることで社会的、精神的に適応できなくなり、身体的にも障害が現れてくる状態をいいます。ちなみに、日本酒１日２合を30年続けるとアルコール依存症になると言われています。

性格的に弱い人や飲酒機会の多い人は精神的にアルコールを求めるとともに酒量が増え、やがては不快な手指のふるえ（身体依存のはじまり）から、朝から酒を飲み出し、ついには飲酒を中断するとけいれん、幻覚などの禁断症状を起こします。また、長年のうちに、消化器、循環器、神経系の合併症や家庭不和、怠業、経済的破綻、暴力沙汰、事故などの社会的トラブルにより信用を失い、家庭、職場で孤立します。

治療は、抗酒薬療法、個人又は集団的精神療法、入院加療などがありますが、再発防止は、環境、人間関係の調整や断酒会加入など、周囲の協力と本人の努力なしには望めません。

2 心因反応

(1) 心因反応

強い精神的ストレスが誘因となり、一時的に精神病的な状態を示すものです。発病の心理的原因がはっきりしていて、発症との関連が十分理解できるものであればあるほど、経過は良く完全に回復します。そうでない場合には、統合失調症、躁うつ病などとの鑑別が必要となってきます。

3 内因性精神疾患

(1) 躁うつ病

抑うつ気分、興味と喜びの喪失、活動性の減少が目立つうつ病相（3～6ヶ月）と、気分の高揚や活動性亢進もしくは睡眠要求の減少を主とする躁病相（2～3ヶ月）の両者、または、いずれか一方を周期的に反復する経過をとるものがあります。

うつ状態では、朝方の気分が特に悪く、夕方から夜にかけていくらか気分が良くなることがよくあります。日常生活で、特に理由もないのに朝、新聞やテレビを見る気がしない、物事を悲観的にばかり考える、判断や決断がなかなかできない、頭の働きが鈍り技能実習が手につかない、疲れているのに熟睡できないなどの症状があります。そのため、「自分はもうだめだ」、「生きていても皆に迷惑をかけるだけだ」と思いこむようになります。

(2) 統合失調症

妄想や幻覚（幻聴など）、感情の鈍麻などが見られ、多くは慢性に経過する原因不明の精神病です。

周囲の状況に無関心で、引きこもる（自閉）、考えがまとまらない（思考障害）、皆が自分を監視している、尾行している、盗聴されているなどと思いこむ（妄想）、周囲に誰もいないのに人の声が聞こえる（幻聴）、自分が病気であると思っていない（病識のなさ）などの症状があります。



Ⅲ

早期発見の手がかりと事例

身近にいる技能実習生が心の病かもしれないと疑うような場合の対応に仕方についてまとめてみました。

その人らしくない言動、行動、態度をとる。それらが普段とはどこかが違うと気づいた時に、どんな時、どんなことを言い、どんな行動をとったのか、実際のところを具体的にとらえておく必要があります。そして、それが果たして病気であるのかどうか、これは素人では判断できないことなので、まず、周囲の人が専門家へ相談するしかありません。

まず、はじめは地域の保健所に相談しましょう。また、**精神保健福祉センター**が都道府県単位で設置されています。そこで、相談に応じたり、精神科医を紹介してもらえます。この他に、相談することができたり、外国語がわかる専門の医師を照会してもらうことができる場所として、全国の都道府県に独立行政法人労働者健康福祉機構が運営する「**産業保健総合支援センター**」や民間国際交流組織である「**地域国際交流協会**」（都道府県・政令指定都市の協会によって対応が可能です）があります。その他については、インターネットで「**外国語で相談できる病院**」と検索してみてください。

心の病の場合、患者本人には病気の自覚がないと言われますが、本当に自覚がないのは躁病と統合失調症のときぐらいで他の病気の時、例えばうつ病や神経症では自覚があるのが普通です。病気の自覚があるだけに、本人はそれを他人に知られないように必死になって隠そうとします。そのうち、隠しきれなくなって周囲の人にも分かるようになります。しかし、その時にはかなり進んだ状態になっていることが多いようです。

周囲の人が技能実習生の病気について専門家に相談したとき、次は「本人を連れて来て下さい」と言われます。本人を説得し、専門家に連れて行く方法として大切なのは、本人にその不調感を自覚させるということです。本人の不調感についてこちらからおかしいと決めつけしないで、「最近どういふ感じなの？」と本人に自覚を促すような話し方が望まれます。そして「何か悩みがあるなら一緒に考えよう」とじっくり話を聞きましょう。その後、「専門家に紹介するから相談した方が楽になれるのではないか。自分だけでは解決できないこともあるから・・・」と話しかけると良いでしょう。

このような働きかけは、本人と一番親しい人と一緒に行うのが最も良いでしょう。職場で周囲の人が問題に気づいた場合、本人の了解を得た上で、専門家にアドバイスを受けながら連絡するようにした方が良いでしょう。



(1) すべての病気にあてはまる事象

- ① 欠勤、遅刻、早退などが多くなる
- ② 技能実習上の義務を怠ったり、ミスや事故が目立つようになる
- ③ 能率が低下してきた

(2) 心身症に多い事象

- ① 身体の病気があり、治療を受けているがなかなか良くならない
- ② 技能実習場面や寮などでストレスが多いようである

(3) 職場不適應に多い事象

- ① 技能実習を恐ろしく感じ、朝、床から離れにくい
- ② 緊張しすぎているようで、技能実習中おどおどしている
- ③ 技能実習が手につかず、その場をよく離れるようになる
- ④ 休日は気分良くしているが、憂うつ、疲れ、風邪などを理由に遅刻や欠勤が目立つ

(4) 神経症に多い事象

- ① 寝付きが悪く、夜、何度も目が覚めたり、朝早く目が覚める
- ② 心臓機能についての不安が強く、自分の脈をよく気にしている
- ③ 技能実習上のミスがないかどうか、何度も確かめすぎる
- ④ 身体の調子を気にしすぎ、いろいろな病院を受診するようになる

(5) 躁状態に多い事象

- ① 早朝に目が覚め、多動多弁となり、じっとしておれない
- ② 気が大きくなり、必要以上のものを買ったりし、いろいろな人とトラブルを起こす
- ③ 怒りっぽくなる

(6) うつ病に多い事象

- ① 気力の低下や疲労感を訴える
- ② 何事にも消極的になり、決断ができず、不活発になる
- ③ 悲観的にばかり考え、「技能実習をやめたい」、「国に帰りたい」、「死にたい」と訴える
- ④ 休日や曜日に関係なく、特に朝方、ふさぎ込んでいることが多い

(7) 統合失調症に多い事象

- ① 表情に乏しく、固く、感情の動きが表情に表れない
- ② 服装がだらしなくなり、周囲の状況に無関心になる
- ③ 変に気を回して人を疑ったり、何でもないことに腹を立てたりする
- ④ 技能実習は普通にしているが、時には常識的には理解しにくい、奇異な言動がある
- ⑤ 一人でニヤニヤ笑ったり、ボソボソ独り言を言ったりする

この早期発見指標を適用する際に、留意すべきことは、ある心の病気の場合、それに対応する項目の一部を欠くこともありますし、他の病気の指標に合致することもあります。また、病気の全指標を満たしても、その項目に対応する心の病気であると決めつけてしまうのは危険です。このリストは、あくまでも技能実習生の関係者が心の病気をスクリーニング（ふるい分け）するために、必要な観察の幅と注目すべき点を示したものとして、活用されることを望みます。

2 技能実習の場で問題になる異常行動とその対処方法

(1) 無断欠勤・行方不明

このような異常行動に対して、しばしば人事管理上の問題として対処されることが多いと思われます。ところが

- ① 統合失調症の幻聴や被害妄想に支配された行動によるもの
- ② 精神的なショックにより、一過性の錯乱・困惑状態に陥ったためのもの
- ③ 心身共に過労状態にあり、その間の行動を部分的にしか覚えていないことによるもの
- ④ 抑うつ感情を基礎にした虚無的・投げやりの行動（その背景に自殺衝動が隠されています）などの理由によることも決して少なくありません。

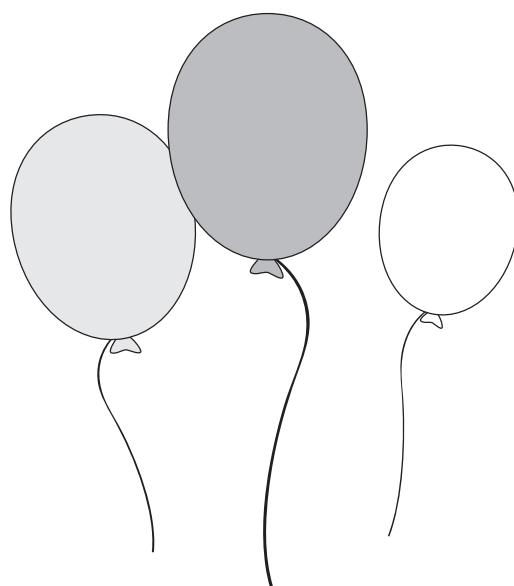
したがって、上記のような異常行動があれば、その動機や理由について、本人や同僚、場合によっては家族から詳しく聴いて、専門医の診断を受けましょう。

(2) 常識的・好意的な立場からの助言に対する誤解、激怒

真面目でおとなしく、あまり目立たない存在であった技能実習生が、ちょっとした助言や指導に対し、突然怒り出すようなケースに、感情的に反応することは、トラブルを大きくし暴力沙汰に発展させるだけのことになるので留意しなければなりません。妄想的になりやすい背景には、言葉の違いや、環境の違いによるホームシックやカルチャーショックが考えられます。

(3) 何回教えても、仕事を覚えることができない

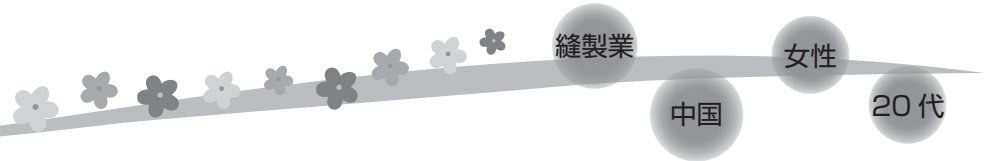
特定のことは非常に優れた能力を発揮する一方で、ある分野は非常に苦手といった人がたまにいます。原因はまだ明らかではありませんが、脳機能の発達アンバランスさにあるのではといわれています。例えば、自分が興味のあることには誰にも負けないほど優秀なのに、日本語が覚えられない、覚えようとしないう、仕事は何度教えても覚えられない。だからつまらないミスを繰り返すといったことが技能実習生の場合には起こります。技能実習指導員も、つい大きな声を出してしまうことになり、するとまたミスをします。こうして悪循環に陥るのです。技能実習生もプライドが傷つき、つらい思いをしていることもあります。標準語を使い、ゆっくりわかりやすく説明しても、このような状態が続く場合は、専門家に相談するようにしましょう。



3 メンタルヘルス対応事例

(1) 巡回訪問等で把握した対応事例

事例 1



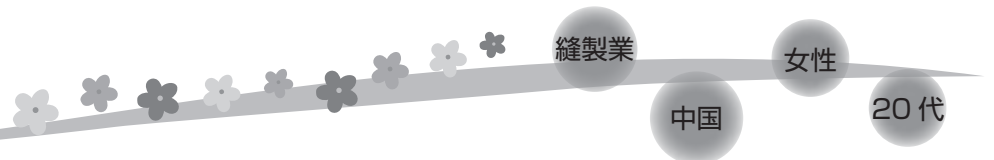
来日して3ヶ月頃から言動がおかしくなった。泣いたり、食事をしなくなり、一人でブツブツ独り言を言うことが多くなってきた。わがままで、人の輪に入っていくこともなく、他の技能実習生も相手にしなくなっていたが、9ヶ月頃から急にひどくなった。

翌年の6月、「誰かが私の悪口を言っている」等と言い出し、夜中に知らない場所にひとりで行ったりしたため、病院に連れて行った。診断の結果、入院治療が必要となり約1ヶ月間入院した。

原因は中国にいる恋人との結婚に、両方の親たちが反対していること、国に帰りたいが、帰っても結婚できないととても悩んでいた。

このような心の病は、「何か変だ、変だ」と周囲はうすうす感じながらも、性格だと思い対処しなかった。そのため急激に悪くなっていった。専門医より「統合失調症」と診断された。退院後、帰国して恋人と再会。精神的に少しずつ元気になり、病気も良くなってきたという。

事例 2



結婚して2年。夫と子供をおいて来日。

入国して3ヶ月頃から、元気がなく、他の実習生と比べると日本語もあまり話せない、技能実習で何をするにもテンポが遅く、いつも考え事をしているような態度だった。

寮でも他の技能実習生と話をせず、だんだん自分の殻に閉じこもるようになっていった。その頃から、生活指導員に身体症状をいろいろ訴えるようになったが、医師の診断は「どこも異常がない」と言われた。

それでも「寂しい」「眠れない」「早く国に帰りたい。でも帰れない」などと言うようになり、技能実習に身が入らない様子がひどくなったため、生活指導員は、じっくり話を聴いた後、一時帰国をさせることにした。

この技能実習生と生活指導員は、コミュニケーションが普段からよくとれていたもので、彼女にとって最もよいと思われる方法を、早急に決断できたことがとても良かった。メンタルヘルスの問題は、周囲の人が「自分がなんとかしなければ」と思ってしまうことがよくあるが、冷静に客観的に判断することが大切である。いわゆるホームシックになった場合、抑うつを伴う職場不適応を起こすことがある。生活指導員は、本人の性格だからと自分のところに留めず、専門家に相談することが大切である。

事例 3

建設業

男性

フィリピン

20代

入国して2ヶ月が過ぎた頃、出勤していないのに気づいた技能実習指導員が、寮の様子を見に行ったところ、酷い頭痛と発熱のために動けない状態の本人を発見した。技能実習指導員は風邪と判断し、薬を飲ませて、「ゆっくり休みなさい。あとでまた見に来るから」と言って職場に戻った。

昼休みに寮に戻ってみると、技能実習生の様子が一変していた。彼の枕元に置いてあった風邪薬を一瓶全部飲んでしまっていたのである。救急車で運ばれていったときは危篤状態であったが、幸いに命は取りとめることができた。

日本に来て、日本語があまり上手でない技能実習生は、コミュニケーション不足からホームシックになる人が時々いる。人はいろいろなことで寂しくなったり、不安になったりする。このような不安な気持ちでいる時、例えば、風邪のような軽い病気でも、本人はとても心細かったり、気弱になったりして、自殺願望まで生じることもある。不用意に薬を全部渡してしまわずに、管理することが大切である。

そして、入国して3ヶ月頃までは、じっくり話を聴いて、技能実習生の性格などを知っておくことが必要である。

事例 4

建設業

男性

インドネシア

20代

入国して3ヶ月頃、強いめまいを訴え、総合病院で検査をしたところ、身体的にはどこも異常がなく、ストレスによって発症したとの診断を受けた。

本人の性格は、真面目で几帳面、仕事も熱心でよくできるため、技能実習生のリーダーとしてみんなの世話をしていた。

しかし、他の技能実習生が自分の思うように動かない事が多く、そのことで非常に責任を感じて悩んでいた。そして、こんな悩みは人に言えないと、自分の内に秘めていた。

職場の担当者は、本人の性格を知らずに、仕事ができるからという理由だけで彼をリーダーにした。しかも、まだ日が浅い。これが本人には非常に重荷になり、彼を追い詰めたようだ。仕事が上手だから、リーダーも上手に務まるとは限らない。一人ひとりの性格をよくわかってあげることが大切である。

事例 5

塗装業

男性

インドネシア

20代

入国して4ヶ月頃から、技能実習の時だけ吐くようになった。本人は「日本に来て、少し疲れただけだから大丈夫」と言っていたので、技能実習指導員はしばらく様子を見ることにした。本人の性格は、真面目で、仕事を覚えるのが誰よりも早く、会社側は、将来の責任者として、いろいろ仕事を覚えてもらおうと、新しい業務に就かせたばかりだった。しかし、今の実習現場は、他の仲間との実習時間がずれていて、彼らとすれ違いの生活になり、「寂しい」と漏らすようになった。

その後、本人の状態はどんどん悪くなり、一日に5～6回も吐くようになってしまい、心配した生活指導員が無理矢理病院に連れて行った。

診断の結果、身体的には異常がなく、ストレスによる発症ということで、会社側は、以前の職場に戻した方が彼のためには良いと判断した。その後、一週間くらいで元気になり、技能実習を続けている。

事例 6

一般製造業

女性

中国

20代

元気がなくなり、しきりに帰国をしたいと言っている技能実習生がいるということで巡回の依頼があった。話を聞くと、数か月前に家族を亡くした同僚の技能実習生が帰国。これがきっかけとなってメンタル不調に陥ったようだ。

職場は普段から日本人従業員との交流も活発で、先輩から後輩へと日本語や生活指導が引き継がれているという。社長の面倒見が良く、実習生に対して暖かく家族的な雰囲気が醸成されていて、面談をした技能実習生全員から、社長や奥さん、上司もみな「親切な人」という声があった。そんな職場の暖かい雰囲気と応援があって技能実習生の気持ちを前向きにしたのか、巡回時はすでに落ち着きを取り戻していた。親しくしていた同僚が急に帰国してしまったことで不安な気持ちが強くなりホームシックになったと思われる。

ただ、ホームシックだから、と油断するとうつ病などの引き金にもなりかねない。この職場では、周りの人々が温かく見守ったことで徐々に元気を取り戻してきたと考えられるが、人前では無理をして元気にしていることもある。油断することなく、今後も見守りを継続していただくようお願いした。

事例 7

プラスチック
製品製造業

女性

中国

30代

不眠を訴えて、帰国まで考えている技能実習生がいるということで巡回の依頼があった。技能実習生の話によると、眠れなくて何度も起きるため、熟睡した気持ちになれず、それがストレスになってまた眠れなくなる。不安、と訴える。

しかし、技能実習生はアドバイザーの目をしっかり見て、話をする事ができている。とても落ち着いていると感じられた。悩みや心配事は特にないということだが、話を進めていくと原因らしきものが見えてきた。今まで一人での生活だったのが、技能実習生がひとり増えて二人の生活になったということから、何かと気を遣うことが多くなったためかと想像され、確認したところ本人も納得したようだ。実習中に眠くなることもなく仕事も問題なくできているので心配はいらない、病気ではない、と伝え、笑顔になりホットした顔になった。

アドバイザーとの面談で実習生が原因に気づき、病気ではないと聞き、安心してもらえた。また、技能実習生の不安な気持ちを受け止めて、巡回につなげてくれた実習実施機関の対応に技能実習生も信頼を深めたようだ。

事例 8

農業

女性

中国

20代

見るからにやせ細り、40 kgあるかどうかという摂食障害になった技能実習生と面談した。それでも「だいぶいい」「だいぶいい」と繰り返す。母国にいる頃も大学生の頃に同じような症状があったが、両親には黙っていたという。母親は優しい人と言うが、優しいお母さんにどうしてつらい病気のことを話さないの？尋ねると、ふっと下を向いた。

摂食障害の人にカウンセリングしていくと、圧倒的に親子関係、特に母親との間に問題があるケースが多い。この技能実習生には妹がいて、妹は性格が明るく頭も良かったので常に比較された。だから実習生は母親の前ではよい子になることを強く意識するようになった。そして次第に良い子を演じることに疲れていった。病気になっても母親にも言えず、一人で戦ってきた姿が見えてきた。

大学を卒業し日本にきたが、実習生仲間との生活にも溶け込めず、孤立。寂しさと疎外感のなかで過去の病気が出てしまったと思われる。付き合っている彼にも病気のことはあまり話したくないという。このように、自分のことを素直に話せない、そんな自分を責め、罪悪感を抱くことで病気が深刻になることがある。

できるだけ自分から話しかけたりするなどコミュニケーションのとり方をアドバイスした。現在は通院して治療をしているので一安心だが、この障害は自殺者が結構出ているため、決して一人にしないこと、専門医の了解が得られるまで、きちんと通院することが大事である。そのことを本人、実習実施機関、監理団体の担当者をお願いした。

事例 9

食品製造業

女性

中国

30代

一緒に仕事をしている日本人従業員と、うまくコミュニケーションが図れない技能実習生について巡回の依頼があった。

この技能実習生は来日して2年半になるが、日本語が正しく聞き取れない感じで、面談をしていて日本語が理解できない場面になると、顔を上に上げ、目が泳ぐような表情をすることがわかった。技能実習生にもプライドがあるので、素直に「言葉がわからない」とはなかなか言わない。だがこのように表情に変化が表れることがある。

この表情は、人によっては「私を無視している、話を聞いていない」と誤って受け取る可能性があることを社長に伝えたところ、「私も勘違いしていたかもしれない。この技能実習生と話をしている時、急に黙ることが多く不快に感じていた」と語った。このように悪いイメージを持ったまま語りかけると、技能実習生も「私は大切にされていない」といった自己否定的な思考が強くなる。そのようなことが続けば悪循環になることも十分に想定された。技能実習生とうまくコミュニケーションが図れないという日本人従業員の方も、同じような感じをうけたのではないかと社長に伝えた。

日本語がよく聞き取れない技能実習生とのコミュニケーションは誤解をうみやすく、トラブルの原因になりやすい。仕事の指示をする時に、大きな声や早口で話しかけると、技能実習生は「叱られている」と勘違いをしやすい。この場合は、できるだけゆっくり、理解できているかを確認しながら話すことが好ましい。巡回訪問で技能実習生たちとのコミュニケーションの方法を知り、雰囲気明るくなったと、後日うれしいお礼の電話をいただいた。

事例 10

農業

女性

中国

20代

技能実習生が事故や事件に巻き込まれて死亡したり大怪我を負うなどの事象が発生すると、同僚や、特に同じ部屋で生活を共にしていた技能実習生は心に激しい衝撃を受ける。現場を目撃した場合はもっと深刻で、精神的ショックから立ち直るまでに時間が相当かかることもあり、早めのメンタルケアが必要になる。

この事故は、実習場所から2km先の宿舎へ自転車で帰る途中で発生した。飲酒運転の乗用車に同僚の実習生がはねられ、後を追うようにして来た技能実習生が事故現場に遭遇してしまった。同僚の技能実習生は1ヶ月後に亡くなった。

技能実習生のショックは大きく病院に見舞いに行くことすらできなかった。しばらくは夜も眠れず怖くて夢ばかり見た。一人残されたことがつらく、恐怖感がとれないため、実習実施機関や周りの方の計らいで、母国にいた頃、隣に住んでいた人の家でしばらく過ごすことにした。落ち着きを取り戻してから実習実施機関に戻り、その後はインターネットで家族と毎日連絡を取り合い、徐々に平常心で過ごせるようになったという。

面談した時は、日にちが経つことでショックが薄らぐこと、大切な家族がいること、周りにも暖かく見守ってくれる人々がいることを伝え、安心して過ごすようアドバイスした。

この技能実習生の場合は、家族だけでなく、監理団体の通訳の存在が精神安定の大きな支えになっていた。通訳は元実習生、同性で年齢もあまり違わない。頻繁に巡回をして話を聴き、心のケアに努めたという。このように、メンタルヘルス対策に言葉が通じる通訳の存在は欠かせない。心が通じ合えばこの上なく心強い。彼女は周りの多くの人に支えられ、「母国の家族のために頑張る」と力強く立ち直ろうとしている。

(2) 傷害事件、自殺事例

ここでは、技能実習生が引き起こした傷害事件や自殺事例を紹介し、それらから得られた教訓や対策を以下に取りまとめてみることにします。

〔傷害事件の場合〕

広島県江田島市で発生した技能実習生による事業主等殺傷事件を始めとし共同生活を送る技能実習生同士の喧嘩などのトラブルが発生しています。これらのトラブル事案では技能実習生が周囲から孤立していた様子が問題点として指摘される外、ドアの開け閉めや食器の音などの生活音といった些細なことがきっかけとなっています。

【教訓と対策】

① 技能実習生を孤立させない

技能実習生が少人数しかいない場合は、孤立させないように生活指導員や通訳等による日常生活のケアに留意する。その際は、地域における技能実習生同士の交流の場や地域社会との接点の場を設けることも重要である。

② 宿舎での様子や生活ぶりを観察

職場では緊張感があるので問題なく仕事をしていても、宿舎ではわがままも出やすいため喧嘩が起きてしまう。お互い仲良く生活しているか、暑さや寝室等宿舎の環境に問題はないかなど技能実習生の日常生活を時々点検することが大切である。

③ 宿舎での技能実習生同士の組み合わせに注意

同居生活ではウマが合わないと何かとトラブルが起きやすい。とりわけ、勤務体制が異なる場合に問題が起きやすく、仕事を終えて寝ている時に食事やテレビの音がするとストレスの大きな原因になる。せめて寝室だけは個室にする、あるいは技能実習生同士の組み合わせを考慮するなど、トラブルの防止に向けた早めの対応が望ましい。

④ コミュニケーションを通じてお互いを理解

共通の趣味を持っていたり、相手の考えや性格がわかっている時は問題が起きても話し合い等によるトラブルの解決が可能である。そのためには、技能実習生間の風通しをよくすることが大切である。日本語の勉強会や焼肉パーティーなどのイベント、スポーツなどによりコミュニケーションを深めることが効果的である。

〔自殺事例の場合〕

技能実習生がプライベートな問題で悩み、誰にも相談できず一人で抱え込み、追い込まれていった様子が窺われる。原因は必ずしも明確でないが、家族間や夫婦間のトラブルや不和、失恋、家族が結婚を反対、家族の抱える借金の返済等が一因とみられる。

【教訓と対策】

① プライベートに関する問題でも、できるだけ話を聞く

事件が発生して初めて自殺した理由がわかったというケースが散見される。家族間や夫婦間のトラブルは、遺書や家族の証言等でわかることもあるが、原因が最後までわからないケースもみられる。

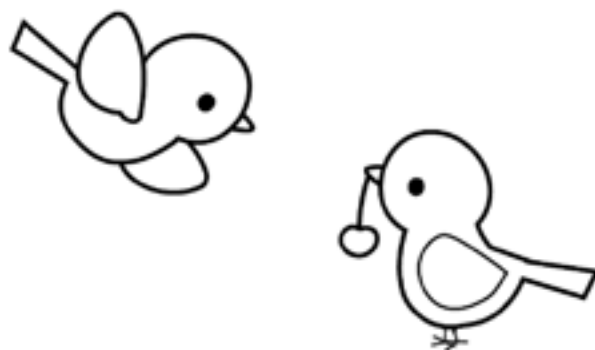
プライバシーに関することを無理には聞けないが、気になることがあればできるだけ話を聞いてあげる姿勢が大切である。話を聞くことで技能実習生も安心して相談に来るようになった事例もある。

② 同僚等の技能実習生の気づきや情報も大切

生活指導員には話さなくても、同僚や生活を共にする同室の技能実習生に悩みを打ち明けたり、話をしていることもある。母国から持ち込んだ頭痛薬をよく飲んでいる等、生活指導員が気づかない情報が得られることもある。日頃のコミュニケーションが大切である。

③ 技能実習生の『大丈夫』を鵜呑みにしない

技能実習生は周りに迷惑をかけたくないという気持ちから、何があってもすぐ大丈夫ですと言ってしまふ。何か変だなと感じたり、体調不良が続いている時は、返事を鵜呑みにしないで時間をかけてその様子を見守る姿勢が重要である。



IV

JITCOにおける取組み状況

JITCOでは技能実習生のメンタルヘルスの確保に向け、厚生労働省からの委託事業として、以下の取組みを行っていますので、積極的にご活用ください。

- ① JITCO本部にメンタルヘルスの専門家（メンタルヘルスアドバイザー）を配置して、監理団体、実習実施機関からの電話相談を受けています。
（問合せ先→能力開発部対策課）
- ② JITCO本部及び地方にメンタルヘルスアドバイザーを配置し、実習実施機関を巡回訪問の上、技能実習生に対するメンタルヘルスの支援を行う活動を推進しています。（問合せ先→能力開発部対策課）
- ③ JITCOが主催し地方で開催する経営者安全衛生セミナー、生活指導員セミナーの場において、技能実習生のメンタルヘルス確保に関する説明を行っています。（開催案内はJITCOホームページに掲載）
- ④ 企業部相談課において母国語による相談を受けていますので、技能実習生に周知してください。（電話番号→フリーダイヤル 0120-022332、03-6430-1111）

中国語・ベトナム語 毎週火曜日、木曜日、土曜日

インドネシア語 毎週火曜日、土曜日

フィリピン語 毎週木曜日

※時間帯についてはJITCOのホームページ等で確認しましょう。

全国の主な相談機関一覧

都道府県 指定都市	機関名	〒	所在地	電話番号
北海道	北海道立精神保健福祉センター	003-0027	札幌市白石区本通16-北6-34	011-864-7121
札幌市	札幌市精神保健福祉センター	060-0042	札幌市中央区大通西19	011-622-0556
青森県	青森県立精神保健福祉センター	038-0031	青森市大字三内字沢部353-92	017-787-3951
岩手県	岩手県精神保健福祉センター	020-0015	盛岡市本町通3-19-1	019-629-9617
宮城県	宮城県精神保健福祉センター	989-6117	大崎市古川旭5-7-20	0229-23-1658
仙台市	仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台)	980-0845	仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-265-2191
秋田県	秋田県精神保健福祉センター	010-0001	秋田市中通2-1-51	018-831-3946
山形県	山形県精神保健福祉センター	990-0021	山形市小白川町2-3-30	023-624-1217
福島県	福島県精神保健福祉センター	960-8012	福島市御山町8-30	024-535-3556
茨城県	茨城県精神保健福祉センター	310-0852	水戸市笠原町993-2	029-243-2870
栃木県	栃木県精神保健福祉センター	329-1104	宇都宮市下岡本町2145-13	028-673-8785
群馬県	群馬県こころの健康センター	379-2166	前橋市野中町368	027-263-1166
埼玉県	埼玉県立精神保健福祉センター	362-0806	北足立郡伊奈町大字小室818-2	048-723-1111
さいたま市	さいたま市こころの健康センター	338-0003	さいたま市中央区本町東4-4-3	048-851-5665
千葉県	千葉県精神保健福祉センター	260-0801	千葉市中央区仁戸名町666-2	043-263-3891
千葉市	千葉市こころの健康センター	261-0003	千葉市美浜区高浜2-1-16	043-204-1582
東京都	東京都立中部総合精神保健福祉センター	156-0057	世田谷区上北沢2-1-7	03-3302-7575
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	206-0036	多摩市中沢2-1-3	042-376-1111
	東京都立精神保健福祉センター	110-0004	台東区下谷1-1-3	03-3842-0948
神奈川県	神奈川県精神保健福祉センター	233-0006	横浜市港南区芹が谷2-5-2	045-821-8822
横浜市	横浜市こころの健康相談センター	231-0021	横浜市中区日本大通18 KRCビル6階	045-671-4455
川崎市	川崎市精神保健福祉センター	210-0004	川崎市川崎区宮本町2-32 JAセレサみなみビル4階	044-200-3195
相模原市	相模原市精神保健福祉センター	252-5277	相模原市中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら7階	042-769-9818
新潟県	新潟県精神保健福祉センター	950-0994	新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザハート館	025-280-0111
新潟市	新潟市こころの健康センター	951-8133	新潟市中央区川岸町1-57-1	025-232-5560
富山県	富山県心の健康センター	939-8222	富山市蜷川459-1	076-428-1511
石川県	石川県こころの健康センター	920-8201	金沢市鞍月東2-6	076-238-5761
福井県	福井県精神保健福祉センター	910-0005	福井市大手3-7-1 織協ビル2階	0776-26-7100
山梨県	山梨県立精神保健福祉センター	400-0005	甲府市北新1-2-12	055-254-8644
長野県	長野県精神保健福祉センター	380-0928	長野市若里7-1-7	026-227-1810
岐阜県	岐阜県精神保健福祉センター	500-8385	岐阜市下奈良2-2-1	058-273-1111
静岡県	静岡県精神保健福祉センター	422-8031	静岡市駿河区有明町2-20	054-286-9245
静岡市	静岡市こころの健康センター	420-0821	静岡市葵区柚木240	054-262-3011
浜松市	浜松市精神保健福祉センター	430-0929	浜松市中区中央1-12-1 静岡県浜松総合庁舎4階	053-457-2709
愛知県	愛知県精神保健福祉センター	460-0001	名古屋市中区三の丸3-2-1	052-962-5377

都道府県 指定都市	機関名	〒	所在地	電話番号
名古屋市	名古屋市精神保健福祉センター	453-0024	名古屋市市中村区名楽町4-7-18	052-483-2095
三重県	三重県こころの健康センター	514-8567	津市桜橋3-446-34	059-223-5241
滋賀県	滋賀県立精神保健福祉センター	525-0072	草津市笠山8-4-25	077-567-5010
京都府	京都府精神保健福祉総合センター	612-8416	京都市伏見区竹田流池町120	075-641-1810
京都市	京都市こころの健康増進センター	604-8845	京都市中京区壬生東高田町1-15	075-314-0355
大阪府	大阪府こころの健康総合センター	558-0056	大阪市住吉区万代東3-1-46	06-6691-2811
大阪市	大阪市こころの健康センター	534-0027	大阪市都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階	06-6922-8520
堺市	堺市こころの健康センター	590-0808	堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1 健康福祉プラザ3階	072-245-9192
兵庫県	兵庫県立精神保健福祉センター	651-0073	神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2	078-252-4980
神戸市	神戸市こころの健康センター	650-0044	神戸市中央区東川崎町1-3-3 神戸ハーバーランドセンタービル9階	078-371-1900
奈良県	奈良県精神保健福祉センター	633-0062	桜井市粟殿1000	0744-43-3131
和歌山県	和歌山県精神保健福祉センター	640-8319	和歌山市手平2-1-2	073-435-5194
鳥取県	鳥取県立精神保健福祉センター	680-0901	鳥取市江津318-1	0857-21-3031
島根県	島根県立心と体の相談センター	690-0011	松江市東津田町1741-3	0852-32-5905
岡山県	岡山県精神保健福祉センター	703-8278	岡山市中区古京町1-1-10-101	086-272-8839
岡山市	岡山市こころの健康センター	700-8546	岡山市北区鹿田町1-1-1	086-803-1273
広島県	広島県立総合精神保健福祉センター	731-4311	安芸郡坂町北新地2-3-77	082-884-1051
広島市	広島市精神保健福祉センター	730-0043	広島市中区富士見町11-27	082-245-7746
山口県	山口県精神保健福祉センター	747-0801	防府市駅南町13-40	0835-27-3480
徳島県	徳島県精神保健福祉センター	770-0855	徳島市新蔵町3-80	088-625-0610
香川県	香川県精神保健福祉センター	760-0068	高松市松島町1-17-28	087-804-5565
愛媛県	愛媛県心と体の健康センター	790-0811	松本市本町7-2	089-911-3880
高知県	高知県立精神保健福祉センター	780-0850	高知市丸ノ内2-4-1	088-821-4966
福岡県	福岡県精神保健福祉センター	816-0804	春日市原町3-1-7	092-582-7500
北九州市	北九州市立精神保健福祉センター	802-8560	北九州市小倉北区馬借1-7-1	093-522-8729
福岡市	福岡市精神保健福祉センター	810-0073	福岡市中央区舞鶴2-5-1	092-737-8825
佐賀県	佐賀県精神保健福祉センター	845-0001	小城市小城町178-9	0952-73-5060
長崎県	長崎こども・女性・障害者支援センター 障害者支援部精神保健福祉課	852-8114	長崎市橋口町10-22	095-844-5132
熊本県	熊本県精神保健福祉センター	862-0920	熊本市月出3-1-120	096-386-1255
熊本市	熊本市こころの健康センター	862-0971	熊本市中央区大江5-1-1 ウェルパルくまもと3階	096-366-1171
大分県	大分県精神保健福祉センター	870-1155	大分市大字玉沢字平石908	097-541-5276
宮崎県	宮崎県精神保健福祉センター	880-0032	宮崎市霧島1-1-2	0985-27-5663
鹿児島県	鹿児島県精神保健福祉センター	890-0021	鹿児島市小野1-1-1	099-218-4755
沖縄県	沖縄県立総合精神保健福祉センター	901-1104	島尻郡南風原町宮平212-3	098-888-1443

全国の主な相談機関一覧

都道府県 指定都市	機関名	〒	所在地	電話番号
北海道	北海道産業保健総合支援センター	060-0001	北海道札幌市中央区北1条西7-1 プレスト1・7ビル2階	011-242-7701
青森県	青森産業保健総合支援センター	030-0862	青森県青森市古川2-20-3 朝日生命青森ビル8階	017-731-3661
岩手県	岩手産業保健総合支援センター	020-0045	岩手県盛岡市盛岡駅西通2-9-1 マリオス14階	019-621-5366
宮城県	宮城産業保健総合支援センター	980-6015	宮城県仙台市青葉区中央4-6-1 住友生命仙台中央ビル15階	022-267-4229
秋田県	秋田産業保健総合支援センター	010-0874	秋田県秋田市千秋久保田町6-6 秋田県総合保健センター4階	018-884-7771
山形県	山形産業保健総合支援センター	990-0047	山形県山形市旅籠町3-1-4 食糧会館4階	023-624-5188
福島県	福島産業保健総合支援センター	960-8031	福島県福島市栄町6-6 NBFユニックスビル10階	024-526-0526
茨城県	茨城産業保健総合支援センター	310-0021	茨城県水戸市南町3-4-10 住友生命水戸ビル8階	029-300-1221
栃木県	栃木産業保健総合支援センター	320-0811	栃木県宇都宮市大通り1-4-24 MSCビル4階	028-643-0685
群馬県	群馬産業保健総合支援センター	371-0022	群馬県前橋市千代田町1-7-4 群馬メディカルセンタービル2階	027-233-0026
埼玉県	埼玉産業保健総合支援センター	330-0063	埼玉県さいたま市浦和区高砂2-2-3 さいたま浦和ビルディング6階	048-829-2661
千葉県	千葉産業保健総合支援センター	260-0013	千葉県千葉市中央区中央3-3-8 オーク千葉中央ビル8階	043-202-3639
東京都	東京産業保健総合支援センター	102-0075	東京都千代田区三番町6-14 日本生命三番町ビル3階	03-5211-4480
神奈川県	神奈川産業保健総合支援センター	221-0835	神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1 第6安田ビル3階	045-410-1160
新潟県	新潟産業保健総合支援センター	951-8055	新潟県新潟市中央区礎町通二ノ町2077 朝日生命新潟万代橋ビル6階	025-227-4411
富山県	富山産業保健総合支援センター	930-0856	富山県富山市牛島新町5-5 インテックビル4階	076-444-6866
石川県	石川産業保健総合支援センター	920-0031	石川県金沢市広岡3-1-1 金沢パークビル9階	076-265-3888
福井県	福井産業保健総合支援センター	910-0006	福井県福井市中央1-3-1 加藤ビル7階	0776-27-6395
山梨県	山梨産業保健総合支援センター	400-0031	山梨県甲府市丸の内2-32-11 山梨県医師会館4階	055-220-7020
長野県	長野産業保健総合支援センター	380-0936	長野県長野市岡田町215-1 日本生命長野ビル4階	026-225-8533
岐阜県	岐阜産業保健総合支援センター	500-8844	岐阜県岐阜市吉野町6-16 大同生命・廣瀬ビルB1階	058-263-2311
静岡県	静岡産業保健総合支援センター	420-0034	静岡県静岡市葵区常磐町2-13-1 住友生命静岡常磐町ビル9階	054-205-0111
愛知県	愛知産業保健総合支援センター	460-0004	愛知県名古屋市中区新栄町2-13 栄第一生命ビルディング9階	052-950-5375
三重県	三重産業保健総合支援センター	514-0003	三重県津市桜橋2-191-4 三重県医師会館ビル5階	059-213-0711

都道府県 指定都市	機関名	〒	所在地	電話番号
滋賀県	滋賀産業保健総合支援センター	520-0047	滋賀県大津市浜大津 1 - 2 - 22 大津商中日生ビル 8 階	077-510-0770
京都府	京都産業保健総合支援センター	604-8186	京都府京都市中京区 車屋町通御池下ル梅屋町361-1 アーバネックス御池ビル東館 5 階	075-212-2600
大阪府	大阪産業保健総合支援センター	540-0033	大阪府大阪市中央区石町 2 - 5 - 3 エル・おおさか南館 9 階	06-6944-1191
兵庫県	兵庫産業保健総合支援センター	651-0087	兵庫県神戸市中央区御幸通 6 - 1 - 20 三宮山田東急ビル 8 階	078-230-0283
奈良県	奈良産業保健総合支援センター	630-8115	奈良県奈良市大宮町 1 - 1 - 32 奈良交通第 3 ビル 3 階	0742-25-3100
和歌山県	和歌山産業保健総合支援センター	640-8137	和歌山県和歌山市吹上 2 - 1 - 22 和歌山県日赤会館 7 階	073-421-8990
鳥取県	鳥取産業保健総合支援センター	680-0846	鳥取県鳥取市扇町115-1 鳥取駅前第一生命ビルディング 6 階	0857-25-3431
島根県	島根産業保健総合支援センター	690-0003	島根県松江市朝日町477-17 明治安田生命松江駅前ビル 7 階	0852-59-5801
岡山県	岡山産業保健総合支援センター	700-0907	岡山県岡山市北区下石井 2 - 1 - 3 岡山第一生命ビルディング12階	086-212-1222
広島県	広島産業保健総合支援センター	730-0011	広島県広島市中区基町11-13 広島第一生命ビル 5 階	082-224-1361
山口県	山口産業保健総合支援センター	753-0051	山口県山口市旭通り 2 - 9 - 19 山口建設ビル 4 階	083-933-0105
徳島県	徳島産業保健総合支援センター	770-0861	徳島県徳島市住吉 4 - 11 - 10 徳島県医師会館 2 階	088-656-0330
香川県	香川産業保健総合支援センター	760-0025	香川県高松市古新町 2 - 3 三井住友海上高松ビル 4 階	087-826-3850
愛媛県	愛媛産業保健総合支援センター	790-0011	愛媛県松山市千舟町 4 - 5 - 4 松山千舟454ビル 2 階	089-915-1911
高知県	高知産業保健総合支援センター	780-0870	高知県高知市本町 4 - 1 - 8 高知フコク生命ビル 7 階	088-826-6155
福岡県	福岡産業保健総合支援センター	812-0016	福岡県福岡市博多区博多駅南 2 - 9 - 30 福岡県メディカルセンタービル 1 階	092-414-5264
佐賀県	佐賀産業保健総合支援センター	840-0816	佐賀県佐賀市駅南本町 6 - 4 佐賀中央第一生命ビル 4 階	0952-41-1888
長崎県	長崎産業保健総合支援センター	852-8117	長崎県長崎市平野町 3 - 5 建友社ビル 3 階	095-865-7797
熊本県	熊本産業保健総合支援センター	860-0806	熊本県熊本市中央区花畑町 9 - 24 住友生命熊本ビル 3 階	096-353-5480
大分県	大分産業保健総合支援センター	870-0046	大分県大分市荷揚町 3 - 1 いちご・みらい信金ビル 6 階	097-573-8070
宮崎県	宮崎産業保健総合支援センター	880-0806	宮崎県宮崎市広島 1 - 18 - 7 大同生命宮崎ビル 6 階	0985-62-2511
鹿児島県	鹿児島産業保健総合支援センター	890-0052	鹿児島県鹿児島市上之園町25-1 中央ビル 4 階	099-252-8002
沖縄県	沖縄産業保健総合支援センター	901-0152	沖縄県那覇市字小禄1831-1 沖縄産業支援センター 2 階	098-859-6175

《 参考文献 》

本書の執筆にあたり、下記文献を参考にさせていただきました。

- 「ビジネスマンの心の病気がわかる本」 講談社
山本晴義 著
- 「心のケアブック」
久保田浩也 著 法研
- 「心の健康革命」
久保田浩也 著 東洋経済
- 「働く人の心理相談いろはかるた」
藤井久和 著 働く人の健康づくり協会

外国人技能実習制度実習実施機関のためのメンタルヘルスガイドブック

2003年 3 月20日	初版発行
2004年12月20日	第 2 版発行
2010年 6 月25日	改訂版第 1 刷
2015年 3 月31日	改訂版第 2 刷

編集・発行 公益財団法人 **国際人材協力機構**
〒108-0023 東京都港区芝浦 2 - 11 - 5
五十嵐ビルディング
TEL03 - 4306 - 1100 FAX03 - 4306 - 1112
印刷所 中和印刷株式会社

JITCO