

为了维持身心健康

~ 应激应付实用手册 ~

〔中国語〕

目 录

1. 在日外国人所受到的应激	1
2. 掌握应激	2
2.1 你知道应激吗?	2
2.2 应激因素	3
2.3 应激反应	6
2.4 应激与疾病	8
3. 怎么应付应激呢?	10
3.1 首先正确认知应激因素吧	10
3.2 其次, 要适当应付应激	12
3.3 不要独自承担问题, 尽量与更多人商量	13
3.4 以身心放松, 减轻应激反应吧	14
3.5 其他减轻应激, 加强抗性的方法	16

(附件) 咨询机构一览表

※ 出典・参考文献

- ◎ 「ストレスしのぎ辞典」 GAS研究会編集 2000年
- ◎ 「ストレスマネジメントワークブック」
大阪府健康福祉部地域保健福祉室地域保健課編集,
大阪府立こころの健康総合センター参事兼ストレス対策課長野田哲朗監修 2002年

1. 在日外国人所受到的应激

离开了住惯的地方,就会觉得疲劳,这是常见的事。

尤其是来自异国,在日本生活的外国人,不仅要建立新的人际关系,还要适应不熟的语言、文化、习惯和社会形势等。

此外,仅因为是外国人(即不是日本人),有时会受到没道理的待遇,让人困惑。

在生活上的不同局面,令我们感到各种应激。据调查显示,有关日本人与外国人之间所存在的“不同之处”,有时日本人不能接受或外国人不能消化,这会造成更多的应激。

此外,在外国人之间也有类似问题,即在地区社会上,也有必要与脾气不合的人维持人际关系,也会造成应激。

例如,

不能准确地表达自己的心里话,使人感到焦急。

要打个招呼,碰触到对方的身体,不料他表示吃惊,甚至拒绝。

与日籍职员一样,或比他们拼命干活,但是因为不是日本人,不容易受到评价,只有过一段时间,才得到大家的理解。

仅维持自己生活已不容易,但家里还有几个寄食亲戚,还要向老家的家属汇款。

应激有时会在身心上产生疾病。外国人在日本接受治疗时,还有语言障碍。有的外国人不能利用某些日本福利制度,这种情况会更严重。当然,不少外国人也已适应日本生活,天天过得很愉快,不会感到应激。如果相信自己没问题而放心的话,一旦面临什么困境时,也有可能找不到解决办法,直到患病。

大家可以有效地利用在这本手册上介绍的有关应激的各种知识和信息,在日常生活中进行实践,以便维持精神和身体上的健康。

人的看法和想法都是各有不同的,有时会发生冲突。但是,跟所有的人有同样想法的情况相比,这种情况更为正常而健全。

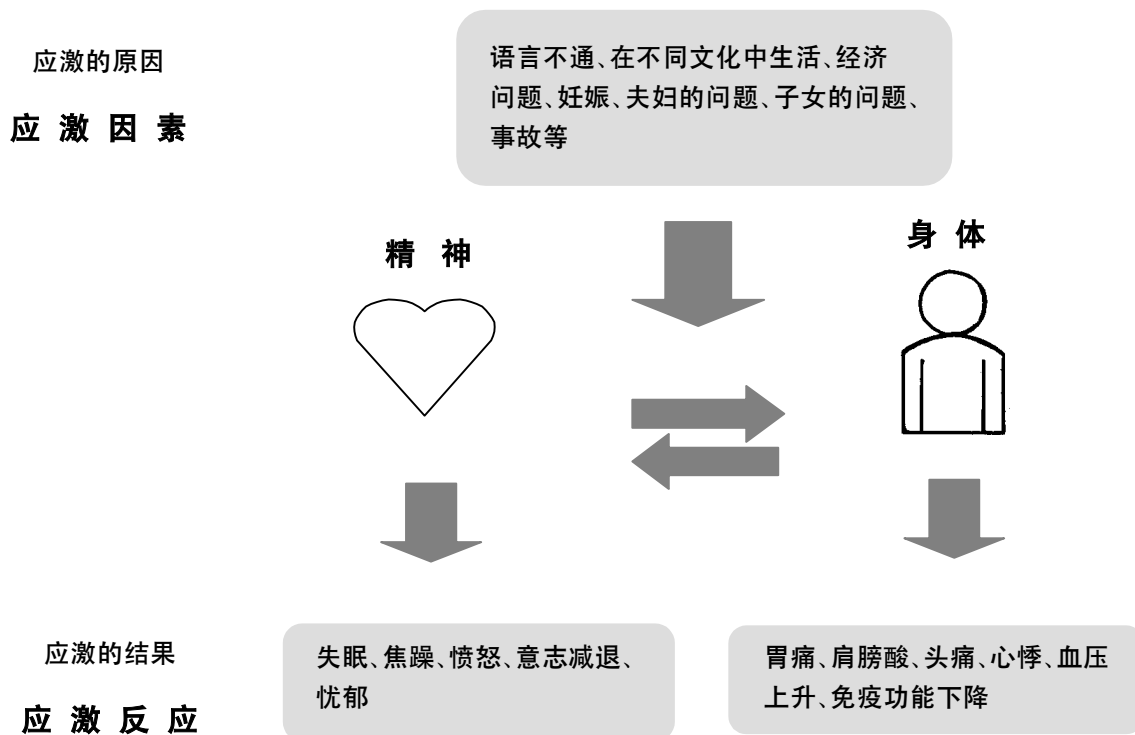
在人际关系上,不要否定不同之处,也不要把自己的做法强加于人,应该尽量对自己不熟的事情感兴趣,努力理解,而且考虑怎么做就可互相让步。

尤其是日本人应该注意,外国人是少数派,由于语言问题等原因,容易陷于不利立场。同时外国人也需要尽量配合,以免给日本人带来更多应激。

2. 掌握应激

2. 1 你知道应激吗?

“应激”是指为适应应激因素,在身心上出现的生理反应(应激反应)。



所有的应激并不是劣性的,也有良性应激。适当的应激因素会使人产生干劲,这会给身心健康带来有益良性应激。

另外,程度过强、自己承受不了的应激因素,会使身心疲倦不堪,甚至带来疾病。

为了维持健康,需要掌握自己处于怎样的应激状态。

2. 2 应激因素

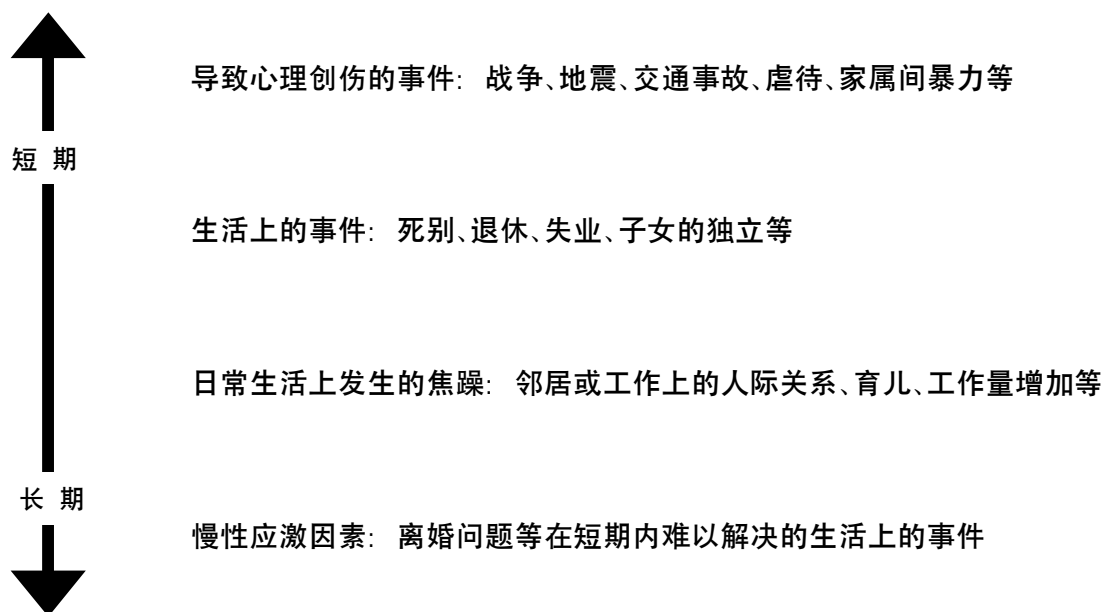
我们所受到的刺激都会成为应激因素。应激因素大概分为以下几种：

物理性·科学性应激因素：暑热、寒冷、噪音、药物、恶臭等

生物性应激因素：细菌、花粉等

社会性·心理性应激因素：配偶死亡、离婚、公司倒闭、调换工作等

在变化迅速的现代社会上，社会性·心理性应激因素的影响比较严重。社会性·心理性应激因素表现如下：



测测应激因素

生活事件法(Life Event Method、霍穆斯的生活变化应激尺度)

有关以下图表上的 43 个事件，在最近 1 年里，你经验过哪个事件呢？请在符合你的项目上画圈，此后合计对应你所画圈的事件系数。

生活上发生的事件(变化)		应激因素系数
1	配偶的死亡	100
2	离婚	73
3	夫妇分居	65
4	收容在监狱等	63
5	亲戚的死亡	63
6	本人遇到重伤或重病	53
7	结婚	50
8	失业	47
9	消除夫妇之间的隔阂	45
10	离职·退休	45
11	家属人员的健康·行为方面的巨大变化	44
12	妊娠	40
13	性生活不顺利	39
14	增加新的家属人员	39
15	合并·重组等工作单位上的变化	39
16	家计状况的巨大变化	38
17	好友的死亡	37
18	调换工作地点·调动工作岗位	36
19	夫妇嘴架次数的变化	35
20	1千万日元以上的债务	31
21	典当期满(无法还债)	30
22	工作岗位(责任)上的变化	29
23	子女离家	29
24	与有亲戚关系的人之间发生冲突	29
25	个人的成功	28
26	配偶的就职或离职	26
27	本人的升学或毕业	26
28	生活条件的变化(新建或修改房屋、环境恶化)	25
29	个人习惯上的变化	24
30	与上司之间发生冲突	23
31	工作时间或劳动条件的变化	20
32	迁居	20
33	校园生活上的变化	20
34	休闲活动上的变化	19
35	宗教(教会等)活动上的变化	19
36	社会活动(交际活动)上的变化	18
37	1千万日元以下的债务	17
38	睡眠习惯的变化	16
39	同居的家属人员的增减	15
40	饮食习惯的变化	15
41	长期休假	13
42	圣诞节等	12
43	情节轻微的违反法律	11

总计分数	
300 分以上	经验过极为强烈的应激因素。 八成有可能会在短期内患有心肌梗塞或忧郁症。
150 分以上	经验过比较强烈的应激因素。 每两人就有一人可能会在半年或 1 年内患有身心疾病。
未满 150 分	经验过的应激因素不太多。
80 分以下	经验过的应激因素非常少。

2. 3 应激反应

我们在心理上受到应激因素,但心理反应却总是会在身体上发生,以此来维护心理健康。应激因素会引起胃痛、泻肚等生理反应,甚至造成失眠、焦躁不安等不良心理反应。病状因人的性格体质不同而表现不一。

测测应激反应

应激反应尺度(应激的自觉症状尺度)

有关以下14个症状,在最近半年里,你体验到什么样的程度了呢?请在符合你的数字上画圈。请合计自己画圈的数字并计算总分。

		平时有	一天有几次	一星期有几次	一个月有几次	几乎没有	
I	1	是否会感到严重疲劳?	5	4	3	2	1
	2	是否会头痛?	5	4	3	2	1
	3	脖子或肩膀是否会疼痛?	5	4	3	2	1
	4	身体是否会发硬?	5	4	3	2	1
	5	胸部是否会疼痛?	5	4	3	2	1
II	6	是否会多思多虑,难以集中精神?	5	4	3	2	1
	7	是否会有睡眠障碍?	5	4	3	2	1
	8	由于疲倦而感到忧郁吗?	5	4	3	2	1
	9	胃部是否会不舒服?	5	4	3	2	1
	10	是否服用安眠药或精神安定药?	5	4	3	2	1
III	11	下班回家后是否还会感到忧郁?	5	4	3	2	1
	12	是否爱发脾气?	5	4	3	2	1
	13	是否会烦躁不安?	5	4	3	2	1
	14	是否会精神过敏?	5	4	3	2	1

总计分数	
35分以上	应激反应极为强烈
28分以上	应激反应强烈
未满28分	应激反应微弱
21分以上	应激反应太微弱,也许没有的确掌握自己的事情

下面,将上述 14 个问题分为 3 个项目小组,即 I (第 1 题至第 5 题)、II (第 6 题至第 10 题)、III (第 11 题至第 14 题),此后请按照各个项目小组算出总计分数。哪一项目小组的得分最高呢?

这项测验结果显示,在身体、精神、行为三种因素上,你的应激反应容易出现在哪一方面。

I (第 1 题至第 5 题)	身体上出现的应激反应
II (第 6 题至第 10 题)	精神上出现的应激反应
III (第 11 题至第 14 题)	行为上出现的应激反应

2. 4 应激与疾病

不管什么样的应激因素, 身体都会产生应答反应, 以便适应应激因素。

当受到应激因素时, 身体上的抵抗力会暂时减弱, 此后逐渐恢复起来而对应。但长期反复承受应激因素, 则会导致身体的损害, 而且新应激因素的出现, 将会产生更严重的应激反应。

适当的应激因素使身体产生良性反应。但应激因素过强, 或应付不妥, 则会恶化应激反应, 甚至导致疾病。

最近, 应激和免疫的因果关系引起人们的关注。

受到应激因素, 则会降低免疫力, 容易导致感冒或肺炎等疾病。

与此相反, 也会过度提高免疫力, 有时会导致变应性反应, 有时会造成风湿性关节炎, 机体细胞组织受到破损等。

据报告, 对癌症患者采取放松疗法, 则会使肿瘤缩小, 甚至消除。据了解, 心理宽松后, 引起免疫力的提高, 自然杀伤细胞(Natural Killer Cells)吃掉肿瘤。通过这类克服疾病的事例, 我们应该学会怎么应付应激吧。以下是与应激相关的疾病;

与应激有密切关系的躯体疾病(心身症)

消化系统	胃·十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎、肠易激综合症、慢性胰腺炎
循环系统	冠心病(心绞痛、心肌梗塞)、高血压症
呼吸系统	支气管哮喘、过度换气综合症
皮肤系统	特应性皮炎、圆秃、荨麻疹
神经·肌肉系统	肌肉收缩性头痛、偏头痛、植物神经失调症
内分泌·代谢系统	糖尿病、神经性厌食

与应激有关的精神疾病

焦虑神经症（惊恐障碍）：

突然感到不安，有时会导致心悸、气喘和呼吸困难。

PTSD（精神创伤后应激障碍）：

经历了生命威胁的事件后，出现恐惧不安、失眠、闪回现象等，而且日常生活受到不良影响。

忧郁症：

情绪低落、死气沉沉，有时会想自杀。

酒精中毒：

一旦开始喝酒，就不能控制自己预期的饮酒量，社会功能也会受到不良影响。

适应障碍：

由工作等原因引起过度应激，造成忧郁、不安、恐惧等心理反应，进而不能适应社会生活。

躯体形式障碍：

虽然在身体上没有异常，但发生头晕、心悸、嗓子梗塞等症状，或在身体上的各种部位感到疼痛。

饮食障碍：

失去身体的良好状态，反复出现过饥、过饱和呕吐等症状。

3. 怎么应付应激呢？

3. 1 首先正确认知应激因素吧

怎么认知应激因素,与应激给身心带来的影响有密切关系。例如,

A 某是在日本生活的外国人,但还没学会日语。有一天,日本朋友跟 A 说,“那样的说法没礼貌,在这种情况下,应该用日语这么说……”。

那时 A 认为,“我说错了,一定使身边的日本人生气了!”,心里觉得又惭愧又难过。此后,A 不想用日语跟日本人说话了,而且在只能用日语的情况下,每次都会感到胃痛。

“不可说错,必须说得完整,不可受到别人的指摘”,这类不合理的信念,会使人难以相信自己,而且会产生不良后果和感情。

A 某的日语能力还没达到一定水平。因此应该认为,朋友说的并不是指责而是建议,今后说日语时多一点注意就行了。语言总是通过实践,逐渐掌握起来的。如果自己说的日语使日本人露出诧异的神色,你无妨问一问他,“我的日语说错了吗?那么请指教一下,应该怎么说呢?”。这样做,你也许会跟他交流感情。

A 某的应激是由不合理的信念引起的。产生烦恼和不良感情的原因并不是事件本身,而是怎么认识该事件。将不合理的信念修改为合理的信念,这才是应付应激的第一步。

《不合理信念的例子》

1) 语言 :

“应该做××”等含有某种成见的词语·表现

2) 男女性别:

在社会观念上男女所发挥的作用

3) 偏见·习惯:

“××人总是惹麻烦”、“按照日本的习惯,应该这么做……”等

4) 其他:

母性神话、××的安全神话等以往受到全面肯定但实际上没有道理而受到否定的说法。

《容易导致忧郁症的认知模式》

- 1) 没有什么依据, 却总是自己擅自推测而判断
- 2) 凡事都不可敷衍了事, 要明辨是非。
- 3) 只注意自己担心的事情而下判断
- 4) 将自己的缺点和失败加以夸大, 低估自己的优势和成功
- 5) 仅发生一件坏事, 就以为万事如此
- 6) 即使自己没有什么过错, 仍归咎于自己
- 7) 根据自己的感情加以判断

你认知应激的方法有无问题呢?

如有问题, 请慢慢改正吧。

3. 2 其次, 要适当应付应激

合理认知应激因素后, 要适当应付应激因素, 以免恶化应激反应。

适当的应付方法: 为了解决问题, 持有积极态度

- 1) 为了解决应激因素, 积极付出努力
- 2) 从自己能够办到的事开始, 一个一个地妥善处理
- 3) 与更多人商量, 寻找更好的解决办法

不适当的应付方法: 对自己的问题避而不谈, 或逃避

- 1) 归咎于别人
- 2) 不跟别人商量, 独自烦恼
- 3) 采取非生产性行为而逃避现实
酗酒、抽烟、过饱、赌博、迁怒于人、闭门不出

为了解决问题, 要进入下一个阶段, 考虑解决办法。

- I 正确认知问题
- II 首先举出能够想到的解决办法
- III 对自己举出的办法可否加以研究
- IV 选出最好的解决办法
- V 为了实行其解决办法, 制定计划
- VI 按照计划实行, 实行后加以检讨。如果结果不理想, 则要重新实行。

3. 3 不要独自承担问题, 尽量与更多人商量

有时候, 受到很大应激, 独自难以解决。那时征求更多朋友的意见, 则会克服困难。

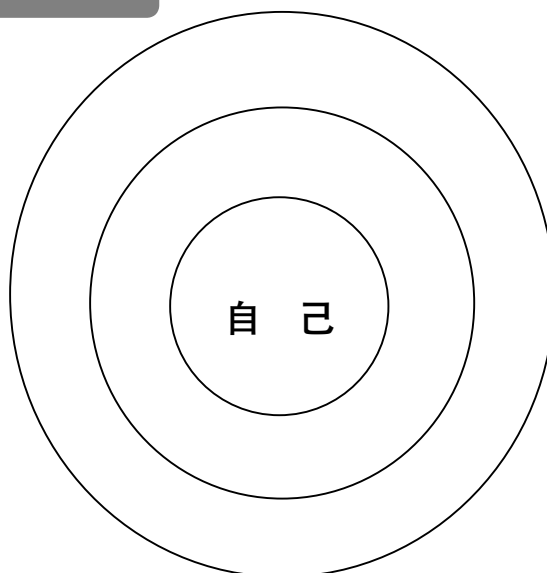
此外, 按照问题的内容, 也需要向专门机构接受心理辅导等。自己认为独自难以解决, 则需要鼓起勇气去要求专门机构的帮助。

此外, 另有一种帮助机构, 称为互助组织。在互助组织, 抱有相同问题的人们互相鼓励和帮助, 以便解决问题。如果参加这类组织, 也许会得到新的解决办法, 而且也有可能给别人以启发。这本手册的最后附上心理咨询机构一览表, 以供你参考。

.....

关有您的人际关系、可以商量的人示意图

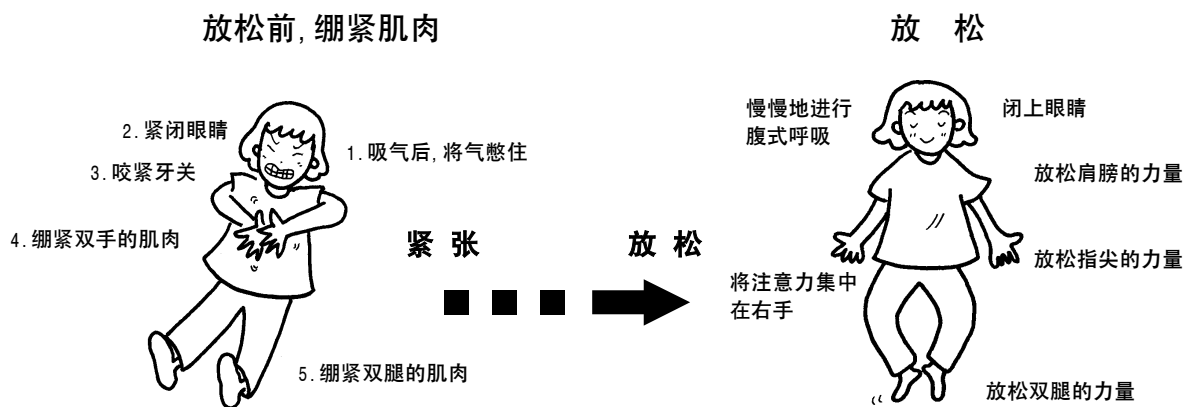
有关支持或帮助你的人,
请在右表上以你为中心写上他的
姓名和与你之间的关系。(如丈夫、
妻子、朋友、母亲、哥哥等)。



3. 4 以身心放松,减轻应激反应吧

(1) 渐进式肌肉放松法 (先绷紧肌肉,再突然放松力量)

按照以下插图,首先使全身的肌肉紧张起来。此后,维持紧张约20秒。然后突然放松力量,则会感受到紧张变放松的舒服感。



(2) 自发训练法 (由德国精神科医生舒尔茨开发的自我催眠法)

标准练习步骤

准备 腹式呼吸 (心情平静)

步骤1 双手、双腿都感到沉重 (首先由好使的手开始练习,把精神集中在手脚)

步骤2 双手、双腿都感到温暖 (想像感到温暖的部位)

步骤3 心跳很平静

步骤4 呼吸很平静

步骤5 肚子感到温暖

步骤6 前额部感到很凉快

解除 屈伸胳膊,同时慢慢地睁开眼睛 (睡觉前,不需要这项步骤)

(3) 形象

先将令自己感到轻松的地方、景色、回忆、香味等形象录下来,此后闭着眼睛,专心听其录音,则会在脑子里产生良好形象,使心情舒畅。

(4) 音乐

身心放松时,同时放节奏较慢的音乐,则会提高效果。要使用适合自己的乐曲。

例如…

对心理宽松有益的乐曲: G弦上的咏叹调 (巴赫)

对解除忧郁有益的乐曲: 芬兰颂 (西贝柳斯)

对精神振奋有益的乐曲: 马刀舞曲 (恰恰图良)

(5) 森林浴

满目翠绿、绿树飘香、凉风送爽、溪流潺潺、小鸟鸣啭…，以五感，即视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉，体会到大自然，令人心旷神怡，对身心放松有益。

(6) 洗温泉

应激反应升高时，洗温泉会容易解除应激。但温度过高或过冷，效果却适得其反。

(7) 香味

最近芳香疗法受到人们的青睐。有些香味有镇静作用，可以镇定交感神经。

(8) 喝茶

慢慢地喝热饮料时，需要腹式呼吸，会使人放松。此外，茶成分的咖啡因也有药理作用。

(9) 冥想

禅(静坐默念)、瑜伽等冥想、剑道实践时的默想等行为也有心理镇静作用。

3. 5 其他减轻应激, 加强抗性的方法

(1) 改正日常生活习惯

- 1 保证适当的睡眠时间(7至8小时)
- 2 不要抽烟
- 3 维持适当的体重
- 4 不要过度酗酒
- 5 每周进行一次体育活动而出汗
- 6 每天吃早餐
- 7 不要吃零食

(2) 营养

为了提高对应激的抗性, 以下营养素都是有益的, 请注意尽量摄取; 维生素B1(豆类、糙米、芝麻、猪肉等)、维生素C(水果、薯类等)以及钙质(牛奶、小鱼等)。

(3) 睡眠

感到疲劳时, 睡眠就是最好的办法。睡眠有大约90分周期, 在开始睡眠后30至60分之间, 睡眠越来越熟, 过1个多小时后, 就进入REM(眼球快速运动期)睡眠阶段。在REM睡眠时, 会做梦, 也会消除心理烦恼, 因此又称心理睡眠。

最好保证7至8小时的睡眠。但“一感到困倦就睡觉”、“不管睡得好还是不好, 每天定时起床”, 这种做法也对身体有益。怎么也睡不着, 则可以求医开睡眠药。

(4) 运动

长时间进行, 使用大肌肉, 不会使身体缺乏氧气的运动称为有氧运动。此外, 短时间进行, 会使身体缺乏氧气的运动(短距离赛跑、游泳比赛等竞技性运动)称为无氧运动。慢跑、长距离游泳、骑车、散步、跳绳等有氧运动, 会有助于提高心肺功能的耐力, 而且会消除由应激给身心带来的各种反应。

(5) 聊天、听别人说话

跟别人聊天, 将使自己烦恼的事情和盘托出, 则会使心情舒畅, 解除应激。此外, 也需要善于听取别人的讲话。认真听, 不要插嘴, 则会建立良好的人际关系。

(6) 大笑、大哭

专家认为, 跟着感觉表示喜怒之情, 如大笑、大哭, 会对解除应激有益。

(7) 唱歌、跳舞

愉快地唱歌或跳舞, 与运动一样, 会对解除应激有益。

(附件) 咨询机构一览(典故出处: INTERPEOPLE DIRECTORY等)

机构名称	活动内容	电话	咨询日	咨询时间	语言
大阪府立心理健康综合中心	电话咨询(心理咨询)	06-6607-8814	星期一至星期五	9:30-12:00 13:00-17:30	日
大阪市心理健康中心	电话咨询(心理咨询)	06-6636-7867	星期一至星期五	10:00-15:00 17:00-21:00	日
国际Refrienders大阪自杀防止中心	电话咨询(心理咨询)	06-6251-4343	每日	24小时	日
关西心理咨询电话	电话咨询(心理咨询)	06-6309-1121	每日	24小时	日
(财)关西心理咨询中心	面谈咨询(心理咨询 有偿) 每月10号、20号为首次来访者提供 免费咨询服务	06-6881-2588 (需要预约)	星期一至星期六	10:00-21:00	日
国际咨询中心	面谈咨询(心理咨询 有偿)	078-856-2201	不定期		日·英 (西班牙 不定期)
Resolutions 咨询中心	面谈咨询(心理咨询 有偿)	072-867-4437	星期一至星期五 星期六(不定期)	10:00-19:00	英
大阪府国际交流财团	电话咨询(综合)	0724-60-2371	星期一至星期五	9:00-17:45	英·中
中国语相談电话	电话咨询(综合)	06-6903-9595	星期一、三、五	10:00-17:00	中(北京)·台湾
(财)丰中国际交流协会	电话咨询·面谈咨询(综合)	06-6843-4343	星期四、五	10:00-16:00	日·英·中
			星期四、五	(四)10:00-19:00 (五)10:00-16:00	韩
			星期四	10:30-15:30	西班牙·葡萄牙
大阪府外国人信息咨询处	电话咨询(综合)	06-6941-2297	星期一至星期五	9:00-17:00	日·英·中·韩·葡萄牙· 西班牙·泰国·菲律宾
大阪市外国人信息咨询处					英·中·韩 泰国(只星期一) 葡萄牙(只星期二) 印尼(只星期三) 西班牙(只星期五) 英·中·韩·泰国· 葡萄牙·印尼·西班牙
大阪市役所市民咨询处	电话咨询·面谈咨询(市政)	06-6208-5080	星期一至星期五	9:00-17:30	
法律咨询	面谈咨询(法律咨询)	06-6772-1127 (需要预约)	星期三(第一、三)		

机构名称	活动内容	电话	咨询日	咨询时间	语言
外国人119咨询网络	电话咨询(综合)	090-3009-3619	星期二	19:00-21:00	英·葡萄牙·西班牙
大阪国际交流中心 信息咨询处	电话咨询(为外国人提供生活信息)	06-6773-6533	星期一至星期五	9:00-17:00	英·中·韩 泰国(只星期一) 葡萄牙(只星期二) 印尼(只星期三) 西班牙(只星期五)
日本人的外籍妻子之会	电话咨询(有关女性的各种问题)	06-6418-9957	随时		英
多种文化共存中心(大阪)	电话咨询(综合)	06-6973-7515	星期五	18:00-21:00	英·中·葡萄牙·西班牙 (其他语言需要事先询问)
NGO越南 in 神户	电话咨询(生活)	078-736-2987	每日(法定节日除外)	9:00-15:00	日·越南
天主教大阪大主教区国际协力委员会	电话咨询(生活)	06-6941-4999	星期一至星期五 需要事先询问	24小时	英·西班牙 法(只星期三) 菲律宾
大阪入境管理局外国人居留综合信息中心	电话咨询(有关签证·出入境的问题)	06-6774-3409~ 3410	星期一至星期五	9:00-12:00 13:00-16:00	英·中 葡萄牙(星期三除外) 西班牙(只星期三)
大阪法务局人权拥护部人权咨询处	电话咨询(人权问题)		星期一至星期五	8:30-17:00	日
	面谈咨询(人权问题)		星期一至星期五	9:00-12:00 13:00-16:00	日
	电话咨询(人权问题)	06-6942-1481	星期三	13:00-16:00	中
	电话咨询(人权问题)		星期三(第一、三)	13:00-16:00	英
女性人权热线	电话咨询(女性人权问题)	06-6942-1238	星期一至星期五	8:30-17:00	日
儿童人权110线	电话咨询(儿童人权问题)	06-6942-1183 0120-793148	星期一至星期五	9:00-16:00	日
大阪受害者相談室	电话咨询(有关犯罪·事故等受害者的问题)	06-6871-6365	星期一至星期五	10:00-16:00	日

机构名称	活动内容	电话	咨询日	咨询时间	语言
韩国人法律救援中心	电话咨询(法律问题)	06-6731-3520	星期一至星期五 星期六(只有上午)	10:00-17:00	日·韩
大阪律师会	外国人人权咨询		星期五(第二、四)	12:00-17:00	英·中·韩
	性骚扰电话咨询	06-63664-6251	星期四(第二)	11:30-13:30	日
	儿童人权		星期三	15:00-17:00	日
	犯罪受害者电话咨询		星期二	15:00-18:00	日
向日葵	电话咨询(有关老龄者·障碍者(包括精神障碍)的人权·财产管理等问题)	06-63664-1251	星期五	13:00-16:00	日
(财)日本律师联合会交通事故 咨询中心·交通事故电话咨询	电话咨询(有关交通事故的问题)	06-63664-4652	每月10号	11:00-12:00 13:00-16:00	日
大阪监护支援中心(Ai Ai Net)	电话咨询(有关缺乏辨别善恶能力的人的人权保护问题)	06-67664-5600	星期一至星期五	10:00-16:00	日
大阪劳动局劳动基准部监督课	电话咨询(劳动问题)	06-6949-6490	星期二、四	10:00-15:00	英
大阪外国人职业介绍服务中心	电话咨询(留学生以及需要专业性·技术性的职业介绍·咨询)	06-6241-5606	星期一至星期五	10:00-16:00	英·中
			星期五(第二、四) 需要事先询问	13:00-17:00	英
			星期一(第一、三) 需要事先询问	13:00-17:00	中
			星期三 需要事先询问	13:00-17:00	葡萄牙
			星期二(第二、四) 需要事先询问	13:00-17:00	西班牙
公共职业介绍所>Hello Work)烘	面谈咨询(职业介绍)	0722-22-5049	需要事先询问	13:00-17:00	英·中·葡萄牙·西班牙
公共职业介绍所>Hello Work)门真	面谈咨询(职业介绍)	06-6906-6831	需要事先询问	13:00-17:00	英·中·葡萄牙·西班牙
UNION Higoro	电话咨询(劳动问题)	06-6942-0219	星期一至星期五 (星期六 不定期)	10:00-17:00	日
关西劳动者安全中心	电话咨询(劳动问题,尤其劳动灾害·职业病)	06-6943-1527	星期一至星期五	10:00-17:00	英 西班牙

机构名称	活动内容	电话	咨询日	咨询时间	语言
武库川 Union (工会)	电话咨询・面谈咨询(劳动问题)	06-6481-2341 (需要预约)	星期一至星期五	9:00-17:00	日 (英・中・西班牙不定期)
RINK	电话咨询(人权问题)	06-6910-7103	星期一至星期五	14:00-17:00	日 韩(只星期二) 中(只星期三) 泰国(只星期五)
(财) 产业雇用安定中心(NIKKEI'S OSAKA)	电话咨询(劳动、职业以及生活)	06-6947-7950	星期四	14:00-20:00	英・西班牙
			星期一至星期五	9:30-16:30	葡萄牙
			星期三、五	9:30-16:30	西班牙
大阪府立女性综合中心	面谈咨询(女性心理咨询)	06-6910-8401 (自动声音提供信息) 06-6910-8588 (办事处 日语)	星期六	14:00-16:00	韩(第一) 中(第二) 英(第三)
大阪府女性咨询中心	电话咨询(有关女性的问题(包括配偶等暴力问题))	06-6728-8858	星期一至星期五	9:30-16:30	英
Women's Center 大阪	电话咨询(有关女性的问题)	06-6930-7666	星期四(第一、二、三) (节日和八月除外)	13:00-20:00	日
儿童虐待热线	电话咨询(儿童虐待咨询)	06-6762-0088	星期一至星期五	11:00-17:00	日 (英 不定期)
大阪府警察总部 女性问题热线	电话咨询(有关性犯罪的受害女性的问题)	06-6767-0110	星期一至星期五	9:00-17:00	日
大阪市幼儿教育中心	电话咨询(有关幼儿的健康、教育、生活习惯的问题)	06-6448-2000	星期一至星期五	10:00-12:00 13:00-16:00	日
大阪市立育儿咨询中心	电话咨询(有关育儿的问题)	06-6354-4152	星期一、三、四、五	10:00-20:00	日
			星期六、日、节日	10:00-17:00	日
APOC(知春期妊娠危机中心)	电话咨询(未满20岁的年轻人的妊娠问题)	06-6761-1115	星期一至星期五	10:00-17:00	日
继父母与继子女关系问题热线	电话咨询(继父母与继子女之间的问题)	06-4304-1085	星期一至星期五	11:00-17:00	日
大阪市中央儿童相談所	电话咨询(有关儿童的问题)	06-6797-6520	星期一至星期五	9:00-17:30	日

机构名称	活动内容	电话	咨询日	咨询时间	语言
AMDA国际医疗情报中心·关西	电话咨询(医疗问题)	06-6636-2333	星期一至星期五	9:00-17:00	英·西班牙 (中·葡萄牙语需要事先确认)
特定非营利活动法人 HIV与人权·信息中心(大阪支部)	电话咨询(艾滋病·人权问题)	06-6882-0102	星期六、日	13:00-18:00	日
		06-6882-0282	星期六	11:00-16:00	英
Inter Medix 国际医疗信息咨询中心	电话咨询(医疗问题)	06-6309-7595 06-6304-8014	星期一、二、三、五、 星期六(只有上午)	9:00-17:00	英·法
CRIATIVOS-HIV/AIDS 关联支援中心	电话咨询(有关艾滋病·性病的问题)	045-451-1211	星期一	14:00-17:00	葡萄牙·西班牙
		03-3369-7110	星期四	13:00-17:00	葡萄牙·西班牙
DISQUE SAUDE	电话咨询(为巴西人提供医疗咨询服务)	0120-05-0062 052-222-1096	星期一至星期五	9:00-17:00	葡萄牙
大阪互助支援中心	介绍互助组织等	06-6352-0430	星期六	14:00-18:00	日
AA关西中央办公室	帮助酒瘾者康复的互助组织(举办聚会等)	06-6536-0828 (询问电话)	星期一至星期五 星期六、日、节日	9:30-18:00 13:00-16:00	日·英 日·英
Al-Anon Japan 关西信息中心	支援酒瘾者(或药瘾者)的家属和朋友	06-6354-9045	星期二、四、五	10:00-16:00	日
GA(Gamblers Anonymous)	支援赌瘾者(举办聚会等)	090-4603-5273			日 (英不定期)
大阪DARC(Drug Addiction Rehabilitation Center)	支援药瘾者(护理活动·咨询等)	06-6396-5404	星期一至星期五	10:00-17:00	日
Freedom(自由)	支援药瘾者的家属和朋友	06-6399-4999 (面谈预约电话)	星期一至星期六	10:00-17:00	日
	电话咨询	0798-34-8999	星期六	15:00-19:00	日
大阪精神障碍者联络会 (Bochi Bochi Club)	同伴咨询(Peer Counseling,由精神障碍者提供心理咨询服务)	06-6973-1287	星期二、四	14:00-17:00	日
自立生活支援中心·Peer大阪	同伴咨询(Peer Counseling,由精神障碍者提供心理咨询服务)	06-6622-1180	星期一、五	13:00-15:30	日
(社) 大阪府精神障碍者家属联合会	支援精神障碍者的家属 (由家属会员提供电话咨询服务)	06-6775-7859	星期一、五	10:00-15:00	日

こころとからだの健康のために
～外国人のためのストレスマネジメントハンドブック～
中国語版

平成14年2月発行

■ 監修 ■

山田富美雄
大阪府立看護大学
同大学院看護学研究科教授

野田哲朗
大阪府立こころの健康総合センター
参事兼ストレス対策課長

■ 発行 ■

大阪府府民活動推進課・国際課
〒540-8570 大阪府中央区大手前 2-1-22
電話 06-6941-0351 (代)

■ 編集 ■

AMDA 国際医療情報センター関西
TEL 06-6636-2333 FAX 06-6636-2340
<http://www.osk.3web.ne.jp/~amdack>