

# PARA SA KALUSUGANNG PUSO AT KATAWAN

~HANDBOOK NG STRESS MANAGEMENT~

〔フィリピン語〕

# NILALAMA

<b>1. ANG STRESS NG MGA DAYUHANG NANINIRAHAN SA JAPAN</b>	<b>1</b>
<b>2. UNAWAIN ANG STRESS</b>	<b>2</b>
2.1 NAIINTINDIHAN BA NINYO ANG MGA BAGAY TUNGKOL SA STRESS?	2
2.2 STRESSER – SANHI NG STRESS	3
2.3 REAKSIYON SA STRESS	6
2.4 STRESS AT SAKIT	8
<b>3. MGA PARAAN NG PAKIKITUNGO SA STRESS</b>	<b>10</b>
3.1 UNA, MAHUSAY NA ATING ALAMIN ANG SANHI NG STRESS	10
3.2 ANG SUNOD AY ANG MAHUSAY NA PAGDADALA NG STRESS	12
3.3 HUWAG KARGAHIN MAG-ISA ANG SULIRANIN, KUMONSULTA SA IBA'T-IBANG TAO	13
3.4 PAGPAGAAN SA REAKSIYON NG STRESS SA PAMAMAGITAN NG PAG-RELAX	14
3.5 IBA PANG PARAAN SA PAGPAGAAN AT PAGDADALA NG MAAYOS SA STRESS	16

## **Karagdagan: LISTAHAN NG MGA SAMAHANG MAAARING SANGGUNIAN**

### ※ 出典・参考文献

- ◎ 「ストレスしのご辞典」 G A S 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. ANG STRESS NG MGA DAYUHANG NANINIRAHAN SA JAPAN

Nakakapagod kung mapahiwalay sa lugar na iyong nakasanayan na.

Sa kaso ng mga taong galing sa ibang lugar at naninirahan sa Japan, hindi lamang ang pakikitungo sa ibang tao ang aalahanin, kailangan din na makapag-adjust sa naiibang wika, kultura, kaugalian, at lipunan.

Dahil sa isang dayuhan (hindi Hapon) hindi natutungo ng normal at may kaso pang hindi talagang malaman ang gagawain.

Sa pamumuhay ng isang tao, iba't ibang stress ang nararamdaman, ngunit sa kaso ng mga dayuhan, nalaman sa pagsisiyasat na mas malaking stress ang nararamdaman dahil sa ang kinaiba sa mga Hapon ay hindi mahusay na matanggap ng mga Hapon at ang mga dayuhan naman ay hindi mahusay na makihalo sa lipunan.

Sa mga dayuhan din, mayroon hindi talaga marunong maki-tungo at mayroon namang talagang hindi maaaring hindi maging aktibo sa lipunan, ito rin ay sanhi ng stress.

Halimbawa,

**Nayayamot dahil hindi maipaliwanag ng mahusay ay nais sabihin.**

**Nais bumati at ng hipuin ang katawan ng nais batiin ay nagugulat o natatanggihan.**

**Pareho lamang o mas higit pang nagsusumikap sa trabaho ngunit hindi agad kinikilala ang sikap, upang makilala mahabang panahon ang kailangan.**

**Ang sariling pamumuhay lamang ay mahirap na nga, may kamag-anak pang nakikitira ng libre, kailangang magpadala pa ng sustento sa pamilya sa sariling bansa.**

Dahil sa stress, maaaring magkasakit sa puso at katawan, sa pagpapagamot naman hindi maintindihan dahil sa kaibahan ng wika, ang hindi makagamit ng Medical Welfare System ng Japan ay lalo nang hindi malaman ang gagawain.

Mayroon din namang mga dayuhang na hindi nakakaramdam ng stress dahil nakaka-adjust sa buhay sa bansang ito at maligayang naninirahan. Ngunit kapag naga-akala kayo na walang nang magiging suliranin at bigla kayong napalagay sa isang mahirap na katayuan, maaari magkasakit kung hindi alam paano manaig sa mararamdamang stress.

Ang nakasulat dito na paraan at impormasyon sa pagdala ng stress ay gamitin sa pangaraw-araw na pamumuhay upang mapangalagaan ng kalusugan ng puso at katawan.

-----

Kung ating ihahambing sa kasong lahat ay pare-pareho ang pag-iisip, mas masagana at malusog ang may iba't ibang pagtingin o pag-isip sa mga bagay-bagay, kahit minsan ay hindi nagkakaunawaan.

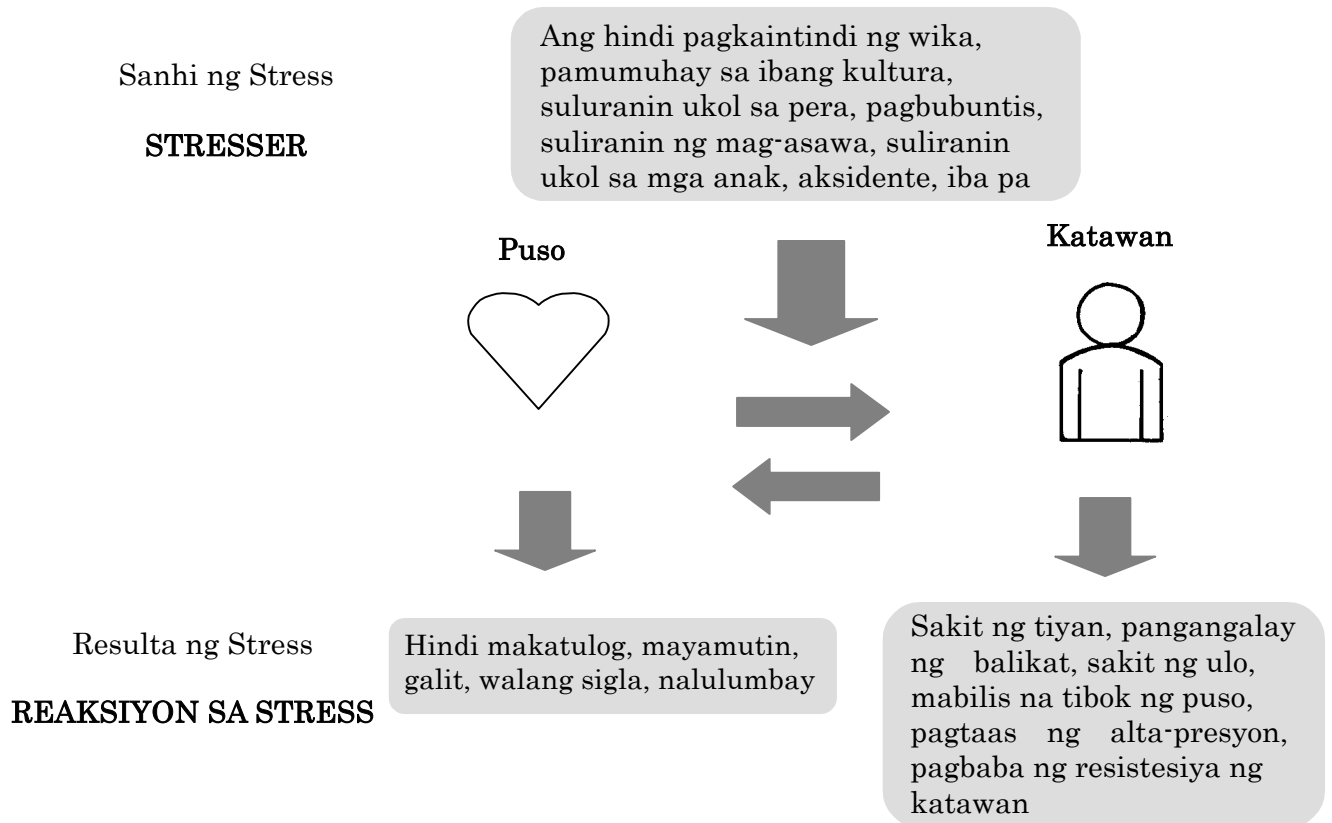
Matutong tumanggap ng pagkaka-iba at huwag ipipilit ang nais, maging interesado sa mga bagay na hindi alam at magsumikap na ito ay intindihin, isipin kung paano tayo makapagsama-sama na nagbibigayan.

Sa kaso ng mga Hapon, mahalaga na isa-isip na mas kaunti ang mga dayuhan kaya mas madali silang malalagay sa katayuang hindi maganda lalo na sa kaso ng wika. At sa mga dayuhan at mga hapon sa paligid, magtulungan upang hindi bumigat ang stress na mararamdaman.

## 2. UNAWAIN ANG STRESS

### 2.1 NAIINTINDIHAN BA NINYO ANG MGA BAGAY TUNGKOL SA STRESS?

Ang "STRESS" ay sinasabing ang reaksiyon ng ating katawan at pag-iisip sa mga sanhi ng stress.



Hindi lahat ng stress ay masama. May stress din na mabuti.

Kung ang sanhi ng stress ay katamtaman laman, ito ay nagiging magandang motibasyon para sa atin. Ang stress na ganito ay maganda para sa ating pag-iisip at katawan.

Sa kabila naman, kung ang sanhi ng stress ay hindi na kayang dalhin, papagurin ang ating pag-iisip at katawan, may kaso pang ito ang magiging dahilan ng ating pagkakasakit.

Ang pag-alam ng kalagayan ng inyong stress ay mahalaga sa pangangalaga ng inyong kalusugan.

## 2.2 STRESSER – SANHI NG STRESS

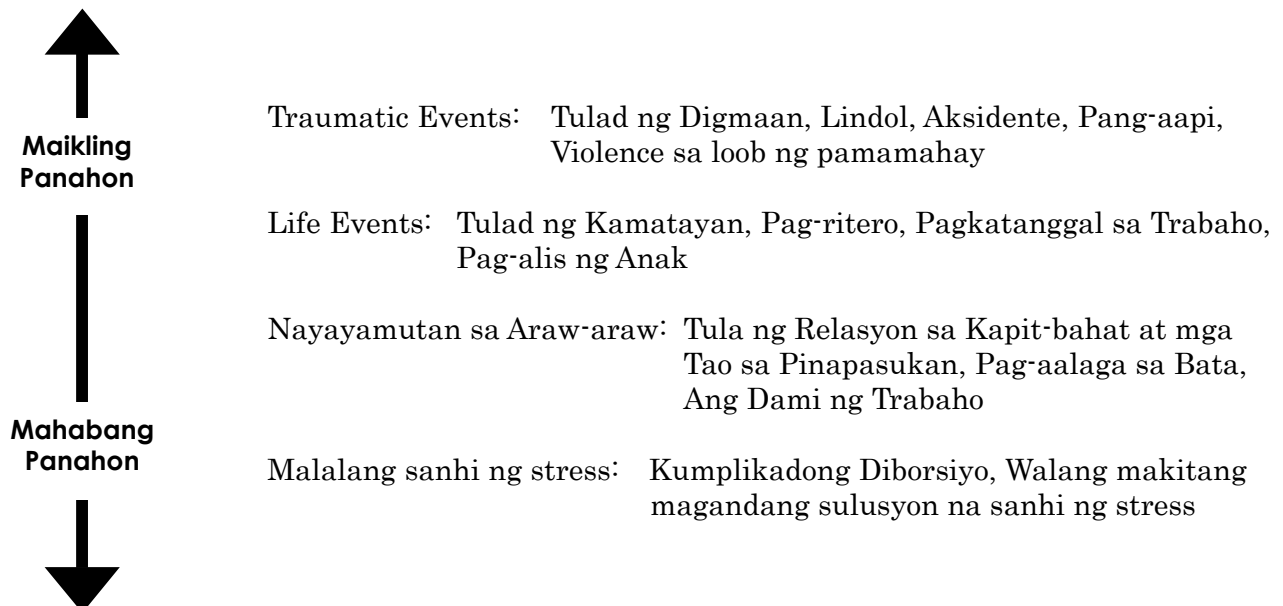
Lahat ng natatanggap nating na mga estimulo ay nagiging sanhi ng stress, ang sumusunod ay kung ang mga ito ay madali nating hiwahiwalayin ayon sa uri.

Pampisikal, Pang-siyensiyang sanhi ng stress :  
init, lamig, ingay, gamot, masamang amoy, at iba pa

Mga buhay na bagay na sanhi ng stress :  
mga bakerya, pollen, at iba pa

Mga stress sa pinapasukan, pang-emosyong sanhi ng stress :  
pagkamatay ng magulang, diborsiyo, pagkabuwag ng pinapasukan,  
pagkalipat ng lugar ng pinapasukan, at iba pa

Sa panahong ito na ang mga kumpanya ay madaling magbago, ang mga stress sa pinapasukan at pang-emosyong sanhi ng stress ay nagiging malaking suliranin. Ang mga stress sa pinapasukan at pang-emosyong sanhi ng stress ay ang mga sumusunod.



### SUKATIN NATIN ANG SANHI NG STRESS

#### Batayan ng mga Life Events (Ang sukat ng stress dahil sa pagbabago sa pamumuhay ni Holmes)

Bilugan ang alin man sa mga 43 pangyayaring nakalista sa ibaba na nangyari sa inyo sa loob ng nakalipas na isang taong. Pagkatapos ay sumahin ang kabuuhan ng bilang na nakasulat sa kanang hilera ng inyong mga binilugan.

Mga Pangyayari sa Buhay (Pagbabago)		Magnitude
1	Pagkamatay ng magulang	100
2	Diborsiyo	73
3	Paghiwalay ng mag-asawa	65
4	Pagkakakulong sa Bilangguan	63
5	Pagkamatay ng malapit na kamag-anak	63
6	Mabigat na pagkasakit o pinsala sa sarili	53
7	Kasal	50
8	Pagkatanggal sa pinapasukan	47
9	Pagbalikan ng mag-asawa	45
10	Pag-ritero o pagtigil sa trabaho	45
11	Malaking pagbabago sa kalusugan o ugali ng miyembro ng pamilya	44
12	Pagbubuntis	40
13	Nahihirapan sa sex life	39
14	Nadagdagan ang miyembro ng pamilya	39
15	Malaking pagbabago sa pinapasukan tulad ng pakikipagisa sa ibang kumpanya o pagpalit ng sistema	39
16	Malaking pagbabago sa badyet ng pamilya	38
17	Pagkamatay ng matalik na kaibigan	37
18	Paglipat ng lugar ng trabaho o pagpalit ng katayuan sa pinapasukan	36
19	Pagdalas ng away ng mag-asawa	35
20	Utang na mahigit sa ¥10,000,000	31
21	Pagkaremata ng pagaari (dahil hindi nakabayad sa utang)	30
22	Pagbabago ng responsibilidad sa trabaho	29
23	Pag-alis ng anak	29
24	Di-pagkakaunawaan sa mga kamag-anak ng asawa	29
25	Pagtagumpay	28
26	Pagpasok o pagka-alis sa trabaho ng magulang	26
27	Pagpasok sa bagong paaralan o pag-tapos	26
28	Pagbabago ng kondisyon ng pamumuhay (rekonstruksiyon ng bahay, paglala ng kapaligiran)	25
29	Pagbabago ng pangaraw-araw ng gawi	24
30	Di-pagkakaunawaan sa nakakataas na kasama sa trabaho	23
31	Pagbabago ng oras o mga kondisyon ng trabaho	20
32	Paglipat ng tirahan	20
33	Pagbabago ng mga kondisyon ukol sa pag-aaral	20
34	Pagbabago ng mga konsisyon ng pag-aaliw sa sarili	19
35	Pagpalit ng relihiyon (simbahan), mga aktibidad	19
36	Pagbabago ng mga aktibidad pang lipunan	18
37	Utang na hindi umaabot ng ¥10,000,000	17
38	Pagbabago ng mga kinauugalian sa pagtulog	16
39	Pagbabago ng bilang ng miyembro ng pamilya	15
40	Pagbabago ng mga kinauugalian sa pagkain	15
41	Mahabang bakasyon	13
42	Christmas at iba pa	12
43	Magaan na paglabag sa batas	11

Suma total	
Higit sa 300	Lubhang mabigat na sanhi ng stress ang nararanasan. 80% ng mga taong ganito ay madaling magkaroon ng myocardial infarction o kaya sakit ng pagkalumbay.
Higit sa 150	Mabigat, kung ihambing, na sanhi ng stress ang nararanasan. Napatunayan na 1 sa 2 tao ay may posibilidad na magkaroon ng psychosomatic disorders sa loob ng kalahati hanggang isang taong panahon.
Hanggang 150	Hindi ganoon kadami ang sanhi ng stress.
Mababa sa 80	Kakaunti lamang ang sanhi ng stress.

## 2.3 REAKSIYON SA STRESS

Ang nakakaramdam ng sanhi ng stress ay ang ating puso. Subalit upang mapangalagaan ang napakahalagang puso, kadalasan ay inilalabas ang reaksiyon ng puso sa katawan. Kung makaramdam ng stress kadalasan ang reaksiyon ay ang sumakit ang tiyan o magka-LBM (malambot ang tae), Pagkatapos lalabas na ang reaksiyon ng puso sa pamamagitan ng hindi pagkatulog o kaya pagkabalisa.

Dahil sa pagkakaiba ng bawa't tao, nagkakaroon din ng kaibahaan ang paglabas ng mga reaksiyon na ito.

### SUKATIN NATIN ANG REAKSIYON SA STRESS

#### Sukat ng Reaksiyon sa Stress (Sukat ng Symptoms ng Stress)

Gaano kadalas na inyong naramdaman ang mga sumusunod na 14 na symptoms ng nakalipas na kalahating taon?

Bilugan lamang ang tumatamang bilang. Pagkatapos ay sumahin ang kabuuhan ng mga bilang na inyong binilugan.

		Laging mayroon	Ilang beses sa isang araw	Ilang beses sa isang linggo	Ilang beses sa isang buwan	Halos wala	
I	1	Malala ba ang inyong pagkapagod	5	4	3	2	1
	2	Sumasakit ba ang inyong ulo	5	4	3	2	1
	3	Sumasakit ba ang inyong leeg o balikat	5	4	3	2	1
	4	Naninigas ba ang inyong katawan	5	4	3	2	1
	5	Sumasakit ba ang inyong dibdib	5	4	3	2	1
II	6	Nawawala ang inyong konsentrasyon	5	4	3	2	1
	7	Hindi ba kayo makatulog	5	4	3	2	1
	8	Napapagod at nalulumbay ba kayo	5	4	3	2	1
	9	Masama ba ang lagay ng inyong tiyan	5	4	3	2	1
	10	Umiinom ba kayo ng gamot pampatulog o pampahinahon	5	4	3	2	1
III	11	Nalulumbay pa rin ba kayo kahit na nakauwi na galing trabaho	5	4	3	2	1
	12	Magalitin ba kayo	5	4	3	2	1
	13	Kayo ba ay mayamutin	5	4	3	2	1
	14	Kayo ba ay nerbiyoso	5	4	3	2	1

Suma total	
Higit sa 35	Ang reaksiyon sa stress ay lubhang malala
Higit sa 28	Ang reaksiyon sa stress ay malala
Hanggang 28	Magaang ang reaksiyon sa stress
Mababa sa 21	Napakagaan ng reaksiyon sa stress. Maaaring hindi ninyo natignang mabuti ang inyong kalagayan kaya hindi nasagutan ng wasto



Pagkatapos, ay sumahin ang kabuuhan ng mga bilang na inyong binilugan sa bawat grupo, I (tanong bilang 1~5), II (tanong bilang 6~10), at III (tanong bilang 11~14). Aling grupo ang mataas ang inyong puntos? Malalaman kung ang inyong reaksiyon sa stress ay lumalabas sa katawan, puso o kilos.

I (tanong bilang 1~5)	Lumalabas sa katawan ang reaksiyon sa stress
II (tanong bilang 6~10)	Lumalabas sa puso ang reaksiyon sa stress
III(tanong bilang 11~15)	Lumalabas sa pagkilos ang reaksiyon sa stress

## 2.4 STRESS AT SAKIT

Kahit na anong sanhi ng stress na dumating, magkakaroon ng reaksiyon ang katawan at puso upang makibagay sa sanhi ng stress na ito. Bumababa ang resistensiya pagkatapos salakayin ng sanhi ng stress, ngunit dahan-dahang makakpag-adjust din ang katawan. At kung mahabang panahon na lumalaban sa mga sanhi ng stress, mapapagod din ang katawan at puso. Kung nasa ganitong kalagayan at madagdagan ang sanhi ng stress, malalang klase ang magiging reaksiyon sa stress. Sa katamtaman na sanhi ng stress, magandang reaksiyon sa stress ang mangyayari, ngunit kapag ang sanhi ng stress ay napakalaki at mali ang reaksiyon na nangyari, lalo itong lalaki at kung minsan ay nagiging dahilan ng sakit.

Sa kasalukuyan, ang relasyon ng stress sa inmunidad ay nabibigyan pansin. Kapag nalalantad sa sanhi ng stress, humihina ang lakas ng inmunidad at madaling magka-sipon at magka-pulmonya. Sa kabila naman, kapag tuloy-tuloy na nalalantad sa sanhi ng stress, sumusobra naman ang lakas ng inmunidad at nagkakaroon ng reaksiyong allergy, may kaso ring nagkakaroon ng rayuma ng kasukasuhan na nakakapinsala sa paggalaw ng katawan.

Naiulat na na nang isinagawa ng mga pasiyente na may kanser ang pagre-relax, lumiliit ang mga tumor at may kaso pang talagang nawala ito. Ang paliwanag ay nagiging aktibo ang pagkilos ng inmunidad at tinunaw ng natural killer cells ng katawan ang tumor. Paniwalaan nating ang ganitong paraan ng pagpagaling tulad ng halimbawang naibigay at pagaralan natin kung paano kontrolin ang stress.

Ang mga sumusunod ay mga sakit na may kaugnayan sa stress.

### Mga Sakit na Malaki ang Kaugnayan sa Stress (Sakit ng Puso at Katawan)

Sa Digestive Organs	Gastric • Duodenal Ulcer, Uleractive Colitis, Irritable Colon Syndrome, Chronic Pancreatitis
Sa Circulatory Organs	Coronary Artery Disease (Angina Pectoris, Myocardinal Infraction), Hypertension
Sa Respiratory Organs	Bronchial Asthma, Hyperventilation Syndrome
Sa Balat	Atopic Dermatitis, Alopecia Areata, Urticaria
Sa Nerves • Muscles	Muscle Contraction Headache, Migraine, Vegetative Syndrome
Sa Internal Secretions • Metabolism	Diabetes, Anorexia Nervosa

## Mga Pang-emosyonal na Sakit na may Kaugnayan sa Stress

### Anxiety Neurosis (Panic Disorder)

Bigla na lamang nababagabag, minsan bumibilis ang tibok ng puso, kinakapos ang hininga, nahihirapang huminga.

### PTSD (Post-traumatic Stress Disorder)

Kapag nakaranas ng nakakatakot na halos mamatay na pangyayari, makakaramdam ng sindak, hindi pagkatulog, flashbacks, at iba pa, na nakakasagabal sa normal na pamumuhay.

### Panlulumbay (Depression)

Lubhang nalulungkot, walang lakas. May kasong nakakapag- isip na magpakamatay.

### Alcohol Dependence

Kapag naumpisahang uminon ay hindi na napipigilang uminom ng labis-labis hanggang pati ang pagtrabaho ay nasasagabal.

### Adjustment Disorder

Dumadami ang stress dahil sa trabaho at iba pa, dahil dito ay nalulumbay, nagaalala, nababagabag, hanggang hindi na makapag-adjust sa kapaligiran.

### Somatoform Disorder

Wala namang makitang sakit sa katawan ngunit nahihilo, mabilis ang tibok ng puso, nababara ang lalamunan at iba pang karamdaman ang lumalabas, at sumasakit ang iba't ibang bahagi ng katawan.

### Eating Disorder

Dahil sa nasira ang image ng katawan, matinding pag-diyeta o kaya halos hindi pagkain, hanggang sinusuka na ang lahat na malunon.

### 3. MGA PARAAN NG PAKIKITUNGO SA STRESS

#### 3.1 UNA, MAHUSAY NA ATING ALAMIN ANG SANHI NG STRESS

Sa paraan ng pag-alam ng sanhi ng stress, maaaring ito ay palalain o kaya naman pagaanin. Halimbawa, may kasong ganito.

Isang okasyon, ang hindi pa magaling magsalita ng wikang Hapon na si Bb. A ay napagsabihan ng isang kaibigang Hapon na, "Bastos ang ganyang pagsasalita. Sa ganoong situasyon, ganito kung sabihin sa wikang Hapon." "Siguradong nagalit ang mga Hapon na nakarinig sa mali mong pagkasabi." daw at dahil sa lubhang pagkahiya, naging miserable si Bb. A. Mula noon, halos ayaw na niyang makipag-usap sa mga Hapon sa wikang Hapon, at kung hindi maiwasan at kinakailangan niyang kausapin sumasakit ang kanyang tiyan.

Negatibo ang kanyang pagkakuha, wala sa tamang katuwirang paniniwala na "kailangan hindi magkamali, hindi maaari kung hindi perpekto, hindi maaaring mapuna ang pagkakamali", hindi maganda ang resulta nito at magbubunga ng hindi magandang damdamin.

Hindi pa magaling magsalita ng wikang Hapon si Bb. A, Ang sinabi ng kaibigan ay dapat tinanggap bilang isang payo at sa susunod ay naging maingat sa pagsasalit. Ang isang wika, lalong matututunan sa aktual na paggamit nito. Kung sakali man may Hapong mukhang takang-taka sa iyong nasabi, bakit hindi ninyo subukang sabihin na "May nasabi ba akong hindi tama? Paki turuan naman ninyo ako ng wastong pagsabi nito.". Sa ganoon, maaaring maging magkaibigan pa kayo.

Ang stress ni Bb. A ay mula sa isang hindi tamang paniniwala. Hindi sa talagang nangyari, kung hindi sa kanyang pagkuha sa nangyari (ang pag-alam) mabubuo ang suliranin o ang nararamdaman.

Kapag ang wala sa tamang katuwirang paniniwala ay naitama ninyo, ang unang hakbang upang makayanan ang stress ay inyo nang naipasa.

#### <MGA WALA SA TAMANG KATUWIRANG BAGAY>

1) Salita

Mga salita o pagsasalita na nagbibigay katiyakan sa mga bagay tulad ng "Dapat ay xx"

2) Kasarian

Ang mga nakaugaliang papel ng babae at lalaki sa loob ng kumpanya

3) Paniniwala, kaugalian

"Maingay ang mga taga- xx", "Ganito ang ginagawa sa Japan", at iba pa

4) Iba pa

Mga paniniwala ukol sa panganganak, paniniwala ukol sa kaligtasan ayon sa ○○, at iba pang mga paniniwalang hindi man lang pinagdududahan ngunit sa katotohanan ay wala sa tamang katuwiran at hindi dapat paniwalaan.

### <ANG PAG-ALAM KUNG MADALING MALUMBAY>

- 1) Wala namang sapat na dahilan, nagpasiya sa sarili lamang na batayan
- 2) Kahit na anong bagay pa man, walang pagdadalawang-isip na tama o mali lamang kung tanggapin
- 3) Napapansin lamang ang gustong makita, at batay dito ay nagpapasiya
- 4) Malubhang pinagiisipan ang mga pagkukulang o pagkakamali at pinaliliit ang magandang puntos o tagumpay
- 5) Kahit isang bagay na masama lamang ang mangyari, iisiping lahat ay ganoon
- 6) Kahit na walang kasalanan, iisiping sarili ang dahilan
- 7) Nagpapasiya na ang batayan ay ang damdamin

Wala bang pagkakamali sa paraan ng pagalam ninyo sa dahilan ng inyong stress. Kung sa palagay ninyo ay mayroon, dapat itong pagisipan kahit paunti-unti lamang.

### 3.2 ANG SUNOD AY ANG MAHUSAY NA PAGDADALA NG STRESS

Kung ang sanhi ng stress ay rasyonal ng malaman, ang reaksiyon sa stress dahil dito ay mahusay na madadala natin upang hindi ito lumala.

Mabuting paraan na pagdadala : Upang lutasin ang suliranin, harapin ito ng positibo ang pag-iisip

- 1) Sumikap na maging positibo ang paningin sa buhay upang masugpo ang sanhi ng stress
- 2) Isa-isang isagawa mula sa makakaya
- 3) Kumonsulta sa iba't-ibang tao bago mag-isip kung ano ang pinakamagandang gawain

Masamang paraan na pagdadala : Iniiwasan ang pag-iisip sa suliranin, tumatakas

- 1) Ibang tao ang ginagawang dahilan
- 2) Hindi kumukonsulta sa ibang tao, mag-isa lamang na nagaalala
- 3) Tumatakas sa paraang paggawa ng mga aksyon na hindi nagbunga ng maganda  
Pagiinom, paninigarilyo, labis na pagkakain, pagsusugal, pagbuntong ng galit sa iba, pagkukulong

Upang malutas ang suliranin, sundin ang mga sumusunod na paraan at magisip ng magandang paraan ng paglutas

- I Linawin ng husto ang mga bagay na bumubuo sa suliranin
- II Pansamantala, ang mga naiisip na paraan upang malutas ang suliranin ay isa-isahin
- III Tingnan kung ang mga paraan na ito ay maaaring isagawa
- IV Piliin ang pinakabagay na paraan
- V Gumawa ng plano kung paano isasagawa ang napiling paraan
- VI Isagawa ang plano at tingnan muli. Kung hindi nalutas ang suliranin, umpisahan uli sa umpisa

### 3.3 HUWAG KARGAHIN MAG-ISA ANG SULIRANIN, KUMONSULTA SA IBA'T-IBANG TAO

May mga suliranin hindi kayang lutasin mag-isa na nabibigyan ng mabigat na stress. Kayang panaigan ito ng may mga maraming taong pag-kukonsultahan.

Batay sa klase ng suliranin, makakabuti kung kumonsulta sa mga organisasyong dalubhasa sa klase ng inyong suliranin. Kung hindi kayang lutasin ng sarili, kinakailangan ang lakas ng loob na lumapit sa mga dalubhasa sa klase ng inyong suliranin.

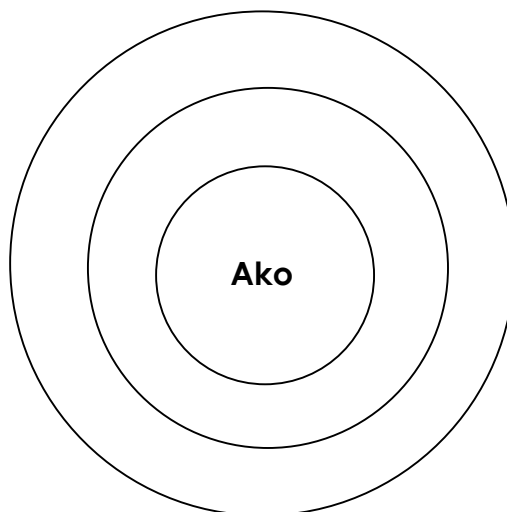
Mayroon ding mga grupo na ang mga taong pareho ang mga suliranin ay nagpupulong upang mabuhay ang kalooban, magtulungan, at mag-isip ng lutas sa suliranin. Maaaring matuto kayo ng bagong paraan ng pagdadala ng inyong suliranin, maaaring kayo naman ang makakapagturo sa iba.

May listahan ng mga maaaring pag-konsultahang mga grupo sa likod ng buklet na ito. Gamitin bilang sanggunian.

---

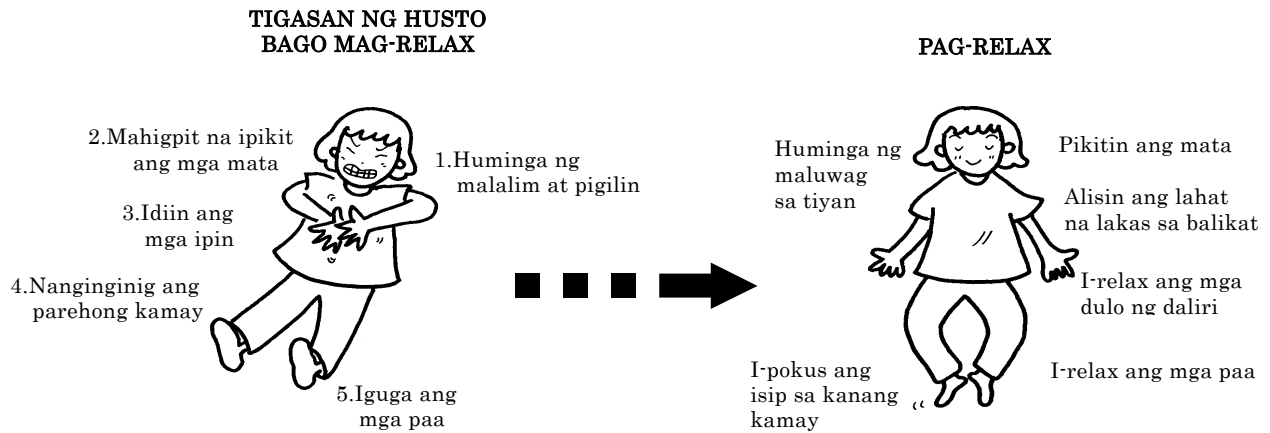
#### Mapa ng mga grupo at taong maaaring pag-konsultahan

Sa dayagram sa baba, ang sarili ang nasa gitna, isulat ang mga taong sumusuporta sa inyo at ang kanilang relasyon sa inyo (tulad ng asawa, kaibigan, ina, kapatid)



### 3.4 PAGPAGAAN SA REAKSIYON NG STRESS SA PAMAMAGITAN NG PAG-RELAX

- (1) Paraan ng dahan-dahang pagpapaluwag ng mga muskulo (Bilang pag-relax ng mga muskulo mula sa pagtigas)
- Tigasan ang lahat ng muskulo sa katawan tulad ng nasa guhit sa ibaba. 20 segundo na manatili sa ganitong kalagayan.
- Pagkatapos ay bilang tagalin ang iyong lakas.
- Mararamdaman ninyo na lumuwag at na-relax ang lahat ng parte ng katawang inyong binigyan ng lakas.



- (2) Autogenic Training (Imbento ng German na Psikologong si Schulz, hipnotismo ng sarili)

Paraan ng Autogenic Training

Umpisa Huminga sa tiyan (maluwag ang karamdaman)

Paraan 1 Mabigat ang mga braso at paa (Subukin muna sa brasong gamit. Dahan-dahan ilipat sa kamay at paa)

Paraan 2 Mainit ang mga kamay at paa (Mag-isip ng mainit na lugar)

Paraan 3 Tahimik ang pantig ng puso

Paraan 4 Napakaluwag ng hininga

Paraan 5 Mainit ang tiyan

Paraan 6 Malamig ang noo

Pagtanggal Habang tinitiklop at binabanat ang braso, idilat ang mga mata (Hindi kailangan kung bago matulog)

- (3) Pagbuo Ng larawan sa kaisipan

Mag-isip ng kinatutuwaang bagay tulad ng lugar, tanawin, alaala, kulay, habang iniisip ay ipikit ang mga mata. Lalabas ang isang larawan sa inyong kaisipan na masarap sa pakiramdam at magiging sariwa at maganda ang inyong pakiramdam.

- (4) Musika

Habang nagre-relax, lalong gaganda ang resulta kung magpapatugtog ng musika. Humanap ng musikang angkop sa inyo.

Halimbawa . . .

Musika para pag-relax	:	Aria on G Chord (J.S. Bach)
Musika kung nalulungkot	:	Finlandia (Sibelius)
Musika na nagpapasigla	:	Sabre Dance (Khachaturian, Aram)



(5) Phytoalexin Bath

Berde, amoy ng mga puno, magandang simoy ng hangin, tiririt ng mga ibon. . . ang pagpunta sa lugar na maraming natural na kalikasan na magpupukaw sa limang senses ng paningin, paninig, pangamoy, panlasa at panghipo ng tao ay isang mabisang pag-relax.

(6) Paglublog sa mainit na tubig

Kung malubha ang nararamdamang stress, isang pinakamadaling paraan upang ito ay mabigyan remedyo ay ang lumublob sa mainit na bath tub. Ingatan lamang na hindi masyadong mainit o malamig ang tubig dahil makakaroon ng kabaliktarang resulta ng lalong palubhain ang inyong nararamdamang stress.

(7) Bango

Nagiging popular ang aromatic therapy. Piliin ang amoy na may bisang pampatiwasa na magpapatahimik sa ating sympathetic nerves.

(8) Tsaa

Kapag umiinom ng mainit na inumin, kainakailangan ang malalim na paghinga, ito ay nagpapa-relax. Ang kapeyna sa tsaa ay may medikal na epekto rin.

(9) Meditasyon

Ang may bisang pampatiwasa ay ang tulad ng meditasyon ng zen, yoga, at ang meditasyon itinuturo sa kendo.

### 3.5 IBA PANG PARAAN SA PAGPAGAAN AT PAGDADALA NG MAAYOS SA STRESS

(1) Ayusin ang pangaraw-araw na gawi

- 1 Matulog ng husto na oras (7-8 oras)
- 2 Huwag manigarilyo
- 3 Ipanatili ang wastong bigat ng katawan
- 4 Huwag uminom ng malabis
- 5 Isang beses sa isang linggo ay maglaro ng larung nakakapagpawis
- 6 Kumain ng agahan araw-araw
- 7 Huwag kumain ng meryenda

(2) Nutrisyon

Sinasabing ang bitamin B1 (nasa mga mani, pulang bigas, sesame, baboy at iba pa), bitamin C (nasa mga prutas, mga tulad ng patatas), calcium (nasa gatas, maliliit na isda, at iba pa) ay mga nutrisyong nagpapalakas ng ating resistensiya sa stress.

(3) Tulog

Walang tatalo sa pagtulog upang maaalis ang pagod. Ang pagtulog ay may mga 90 minutong cycle, 30-60 minuto ang kailangan upang dahan-dahang lumalim ang pagtulog, tapos ay mga isang oras na mananaginip o nasa REM na pagtulog kung tawagin. Sa panahong nasa REM na pagtulog, nawawala ang mga pagaalinlangang nararamdaman kaya ito ay tinatawag rin na pagtulog ng puso.

Kung maaari 7-8 oras tayong matulog. Subalit walang epekto ang "kapag inaantok lamang hihiga" "kahit hindi pa sapat ang tulog ay gigising ng parehong oras tuwing umaga". Kapag hindi makatulog, maaari kayong humingi ng gamot pampatulog sa inyong manggagamot.

(4) Exercise

Mahabang oras na tuloy-tuloy ang paggalaw na hindi kinakapos ng hininga ay tinatawag na Aerobic Exercise. Sa kabila naman, maikling oras lamang at matatapos agad na halos

kapusin ng hininga na naklaseng exercise (tulad ng maiikling takbo na paligsahan, o pabilisang paglangoy) ay tinatawag Anaerobic Exercise. Ang mga aerobic exercise tulad ng jogging, paglangoy ng matagal, pagbibisikleta, paglalakad at skipping rope ay napapalakas ng puso at бага, at natatanggal ang labis na stress na nararamdaman.

(5) Ang Pag-kuwento, Ang Pakikinig

Magiging sariwa ang pakiramdam, pampatanggal ng bigat ng puso, at mapapakawalaan ang stress kung ang dahilan ng inyong kinayayamutan ay ikuwento ninyo sa ibang tao. At hindi lamang pagkukuwento, matuto rin tayong makinig ng mahusay. Makinig ng husto, huwag nang magsabi pa nang hindi kinakailangang bagay. Sa ganito, lalong magiging maganda ang relasyon ninyo sa naturing tao.

(6) Pag-tawa, Pag-iyak

Sinasabing mabuti para sa stress ang pag-tawa o pag-iyak kung ito ang hinihiling ng inyo damdamin.

(7) Kumanta, Sumayaw

Ang epekto ng masayang pagkanta at pagsayaw ay tulad ng pag-exercise.

(Tô kèm) Danh sách các văn phòng nhận tham hỏi ý kiến (Trích từ : INTERPEOPLE DIRECTORY v.v..)

Tên các đoàn thể	Nội dung hoạt động	Số điện thoại	Ngày làm việc	thời gian làm việc	ngôn ngữ có thể dùng được
Trung tâm tổng hợp sức khỏe tinh thần, Osaka	tham hỏi ý kiến bằng điện thoại (những ưu tú trong lòng)	06-6607-8814	từ thứ hai đến thứ sáu	9:30-12:00 13:00-17:30	tiếng Nhật
Trung tâm sức khỏe tinh thần, thị trấn Osaka	tham hỏi ý kiến bằng điện thoại (những ưu tú trong lòng)	06-6636-7867	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-15:00 17:00-21:00	tiếng Nhật
Berfinders International Trung tâm ngân sách tự sát, Osaka	tham hỏi ý kiến bằng điện thoại (những ưu tú trong lòng)	06-6251-4343	mỗi ngày	24 tiếng đồng hồ	tiếng Nhật
Inochi no denwa vùng Kansai	tham hỏi ý kiến bằng điện thoại (những ưu tú trong lòng)	06-6309-1121	mỗi ngày	24 tiếng đồng hồ	tiếng Nhật
(Tài đoàn) Trung tâm tham hỏi ý kiến vùng Kansai	tham hỏi ý kiến bằng cách đến trực tiếp (những ưu tú trong lòng, tôn tiên) miễn phí cho những người đến lần đầu tiên vào ngày 10 và 20 mỗi tháng	06-6881-2588 cần hẹn trước	từ thứ hai đến thứ bảy	10:00-21:00	tiếng Nhật
Trung tâm tham hỏi ý kiến quốc tế	tham hỏi ý kiến bằng cách đến trực tiếp (những ưu tú trong lòng, tôn tiên)	078-856-2201	không nhất định		tiếng Nhật, Anh (tiếng Tây Ban Nha thì không nhất định)
Resolutions Counseling Center	tham hỏi ý kiến bằng cách đến trực tiếp (những ưu tú trong lòng, tôn tiên)	072-867-4437	từ thứ hai đến thứ sáu thì không nhất định	10:00-19:00	tiếng Anh
Tài đoàn giao lưu quốc tế tinh Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (tổng hợp)	0724-60-2371	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:45	tiếng Anh, Trung Hoa
Điện thoại tham hỏi ý kiến bằng tiếng Trung Hoa	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (tổng hợp)	06-6903-9595	thứ hai, tư, sáu	10:00-17:00	tiếng Trung Hoa (Bắc kinh), Đài Loan
(Tài đoàn) Hiệp hội giao lưu quốc tế Toyonaka	tham hỏi qua điện thoại / trực tiếp đến (tổng hợp)	06-6843-4343	thứ năm, sáu thứ năm, sáu	10:00-16:00 thứ năm 10:00-19:00 thứ sáu 10:00-16:00	tiếng Nhật, Anh, Trung Hoa
Khẩu tham hỏi ý kiến dành cho người ngoại quốc tỉnh Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (tổng hợp)	06-6941-2297	từ thứ hai đến thứ sáu	10:30-15:30	tiếng Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha
Văn phòng tham hỏi ý kiến dành cho người ngoại quốc, thị trấn Osaka				9:00-17:00	tiếng Nhật, Anh, Trung Hoa, Đại Hàn, Bồ Đào Nha, Thái, Phi Luật Tân
Phòng tham hỏi ý kiến của tòa hành chính thị trấn Osaka	tham hỏi qua điện thoại / trực tiếp đến (thị chính)	06-6208-5080	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:30	tiếng Anh, Trung Hoa, Đại Hàn, Thái, Bồ Đào Nha (chỉ làm vào thứ hai), In-dô-nê-si-a (chỉ làm vào thứ tư), Tây Ban Nha (chỉ làm vào thứ sáu)
Tham hỏi ý kiến về luật pháp	tham hỏi ý kiến bằng cách đến trực tiếp (những vấn đề về luật pháp)	06-6772-1127 cần hẹn trước	thứ tư (tuần thứ nhất, tuần thứ ba trong tháng)		tiếng Anh, Trung Hoa, Đại Hàn, Thái, Bồ Đào Nha, In-dô-nê-si-a, Tây Ban Nha

Tên các đoàn thể	Nội dung hoạt động	Số điện thoại	Ngày làm việc	Thời gian làm việc	ngôn ngữ có thể dùng được
Mạng lưới liên lạc dành cho người ngoại quốc (Gaiokokujin 119 network)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (tổng hợp)	090-3009-3619	thứ ba	19:00-21:00	tiếng Anh, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha
Trung tâm giao lưu quốc tế Osaka information plaza Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (cho biết về tình hình, tin tức sinh hoạt dành cho người ngoại quốc)	06-6773-6533	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:00	tiếng Anh, Trung Hoa, Đại Hàn, Thái (chỉ làm vào thứ hai), Bồ Đào Nha (chỉ làm vào thứ ba), In-đô-nê-si-a (chỉ làm vào thứ tư), Tây Ban Nha (chỉ làm vào thứ sáu)
Hội các bà vợ ngoại quốc (chồng Nhật)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (về mọi ưu tú liên quan đến phái nữ)	06-6418-9957	tuỳ theo lúc thuận tiện		tiếng Anh
Trung tâm đa văn hoá cộng sinh (Osaka) (Tabunkakyousei center)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (tổng hợp)	06-6973-7515	thứ sáu	18:00-21:00	tiếng Anh, Trung Hoa, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha (nếu là ngôn ngữ khác thì không cần liên lạc hỏi trước)
NGO Việt Nam tại Kobe	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (về mọi vấn đề sinh hoạt)	078-736-2987	Mỗi ngày (trừ ngày lễ)	9:00-15:00	tiếng Anh, Việt
Hội ủy viên lực lượng tế công giáo Osaka (giáo phận tổng giám mục Osaka)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (về mọi vấn đề sinh hoạt)	06-6941-4999	từ thứ hai đến thứ sáu	24 tiếng đồng hồ	tiếng Anh, Tây Ban Nha, Pháp (chỉ làm vào thứ tư)
Trung tâm hướng dẫn tổng hợp dành cho người ngoại quốc đến Nhật của cục quản lý nhập quốc Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (visa, những vấn đề về xuất nhập quốc)	06-6774-3409~3410	từ thứ hai đến thứ sáu	24 tiếng đồng hồ	tiếng Anh, Trung Hoa, Bồ Đào Nha (mỗi ngày từ thứ tư), Tây Ban Nha (chỉ làm vào thứ tư)
Văn phòng tham hỏi ý kiến về nhân quyền của bộ bảo vệ nhân quyền thuộc cục pháp vụ (tư pháp) Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (vấn đề nhân quyền) tham hỏi ý kiến qua điện thoại (vấn đề nhân quyền) tham hỏi ý kiến qua điện thoại (vấn đề nhân quyền) tham hỏi ý kiến qua điện thoại (vấn đề nhân quyền)	06-6942-1481	từ thứ hai đến thứ sáu	8:30-17:00 9:00-12:00 13:00-16:00 13:00-16:00	tiếng Nhật tiếng Nhật tiếng Nhật tiếng Trung Hoa
Hội line về nhân quyền dành cho phái nữ	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến nhân quyền của phái nữ)	06-6942-1238	thứ tư	13:00-16:00	tiếng Anh
Nhân quyền của trẻ em 110 (KODOMO NO JINKEN 110 BAN)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (Những vấn đề liên quan đến nhân quyền của trẻ em)	06-6942-1183 0120-793148	từ thứ hai đến thứ sáu	8:30-17:00 9:00-16:00	tiếng Nhật tiếng Nhật
Phòng tham hỏi ý kiến dành cho những người bị hại Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến người bị hại trong những vụ phạm tội, tai nạn v.v...)	06-6871-6365	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-16:00	tiếng Nhật
Trung tâm cứu viện pháp luật người Đại Hàn	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến việc bảo vệ nhân quyền dành cho những người bị)	06-6731-3520	từ thứ hai đến thứ sáu thứ bảy thì chỉ làm buổi sáng	10:00-17:00	tiếng Nhật, Đại Hàn
Trung tâm chi viện ATOMI OSAKA (AI/AINET)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến việc bảo vệ nhân quyền dành cho những người bị)	06-6764-5600	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-16:00	tiếng Nhật

Tên các đoàn thể	Nội dung hoạt động	Số điện thoại	Ngày làm việc	Thời gian làm việc	ngôn ngữ có thể dùng được
Cục lao động Osaka Bộ cơ chuẩn lao động Khấu giám đốc	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến lao động)	06-6949-6490	thứ ba, thứ năm	10:00-15:00	tiếng Anh
Hội luật sư Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề về nhân quyền)		thứ sáu (tuần thứ 2 và thứ 4)	12:00-17:00	tiếng Anh, Trung Hoa, Đại Hàn
tham hỏi ý kiến về nhân quyền của người ngoại quốc	Điện thoại tham hỏi ý kiến về sự quấy rối tình dục		thứ năm (tuần thứ 2 trong tháng)	11:30-13:30	tiếng Nhật
nhân quyền của trẻ em	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (Những vấn đề liên quan đến nhân quyền của trẻ em)	06-6364-6251	thứ tư	15:00-17:00	tiếng Nhật
Tham hỏi ý kiến bằng điện thoại dành cho những người bị hại trong những vụ phạm tội)	(những vấn đề liên quan đến người bị hại trong những vụ phạm tội)		thứ ba	15:00-18:00	tiếng Nhật
HIMAWARI (huông đường)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến nhân quyền hoặc quản lý tài sản của những người lớn tuổi, người tàn tật (bao gồm những người bị bệnh thần kinh))	06-6364-1251	thứ sáu	13:00-16:00	tiếng Nhật
(Tai đoàn) Trung tâm tham hỏi ý kiến về những vụ tai nạn giao thông của liên hội luật sư Nhật	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến tai nạn giao thông)	06-6364-4652	vào ngày 10 mỗi tháng	11:00-12:00 13:00-16:00	tiếng Nhật
Bản tham hỏi ý kiến qua điện thoại về những vụ tai nạn giao thông					
Trung tâm phục vụ việc muốn người ngoại quốc làm việc, Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (gửi thiệp công việc làm cho những du học sinh và những người có tay chuyên môn hoặc có kỹ thuật trong tay)	06-6241-5606	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-16:00	tiếng Anh, Trung Hoa
			thứ sáu (tuần thứ 2 và 4 trong tháng, cần phải liên lạc hỏi trước)	13:00-17:00	tiếng Anh
			thứ hai (tuần thứ 1 và 3 trong tháng, cần phải liên lạc hỏi trước)	13:00-17:00	tiếng Trung Hoa
Nơi giới thiệu việc làm, YODOGAWA	tham hỏi ý kiến bằng cách đến trực tiếp (gửi thiệp việc làm)	06-6885-2810	thứ tư (cần phải liên lạc hỏi trước)	13:00-17:00	tiếng Bồ Đào Nha
			thứ ba (tuần thứ 2 và 4 trong tháng, cần phải liên lạc hỏi trước)	13:00-17:00	tiếng Tây Ban Nha
Nơi giới thiệu việc làm, SAKAI	tham hỏi ý kiến bằng cách đến trực tiếp (gửi thiệp việc làm)	0722-22-5049	cần phải liên lạc hỏi trước	13:00-17:00	tiếng Anh, Trung Hoa, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha
Nơi giới thiệu việc làm, KADOMA	tham hỏi ý kiến bằng cách đến trực tiếp (gửi thiệp việc làm)	06-6906-6831	cần phải liên lạc hỏi trước	13:00-17:00	tiếng Anh, Trung Hoa, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha
Union HIGORO	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (về vấn đề lao động)	06-6942-0219	từ thứ hai đến thứ sáu (thứ 7 thì không nhất định)	10:00-17:00	tiếng Nhật
Trung tâm an toàn dành cho những người lao động Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề lao động đặc biệt về tai nạn lao động, bệnh vì nghề nghiệp)	06-6943-1527	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-17:00	tiếng Anh, Tây Ban Nha

Tên các đơn thể	Nội dung hoạt động	Số điện thoại	Ngày làm việc	Thời gian làm việc	ngôn ngữ có thể dùng được
Mukogawa Union	tham hỏi qua điện thoại / trực tiếp đến (về vấn đề lao động)	06-6481-2341 cần hẹn trước	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:00	tiếng Nhật (tiếng Anh, Trung Hoa, Tây Ban Nha thì không nhất định)
Rink (Mạng lưới liên lạc Kansai bảo vệ quyền lợi cho toàn thể người ngoại quốc và gia đình của họ)	alpha1 1T022ng 8		từ thứ hai đến thứ sáu	14:00-17:00	tiếng Nhật Đại Hàn (chỉ làm vào thứ ba) Trung Hoa (chỉ làm vào thứ tư) Thái (chỉ làm vào thứ sáu)
(Tài đoàn) Trung tâm ổn định việc nhận công nhân sản nghiệp (NIKKEI/OSAKA)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (lao động, những gì liên quan đến sinh hoạt trong khi làm việc)	06-6947-7950	từ thứ hai đến thứ sáu	9:30-16:30	tiếng Bồ Đào Nha
	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (về những ưu tú của phái nữ)	06-6910-8401 hướng dẫn bằng bảng 06-6910-8888 văn phòng, dùng tiếng Nhật	thứ tư, thứ sáu	9:30-16:30	tiếng Tây Ban Nha
	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những ưu tú liên quan đến phái nữ (có thể tham hỏi ý kiến về những liên quan đến việc bị chông (v.v..) dùng bao lức (dành đáp))	06-6728-8858	từ thứ hai đến thứ sáu	9:30-16:30	tiếng Anh
	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những ưu tú liên quan đến phái nữ)	06-6930-7666	thứ năm (tuần thứ 1, 2, 3 trong tháng)	13:00-20:00 nghỉ làm ngày lễ và tháng 8	tiếng Nhật
	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (liên quan đến sự ngược đãi trẻ em)	06-6762-0088	từ thứ hai đến thứ sáu	11:00-17:00	tiếng Nhật (tiếng Anh thì không nhất định)
	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (liên quan đến vấn đề phụ nữ bị hãm hại v.v..)	06-6767-0110	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:00	tiếng Nhật
	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến sức khỏe của trẻ em, dạy dỗ trẻ em, thời gian sinh hoạt của trẻ em)	06-6448-2000	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-12:00 13:00-16:00	tiếng Nhật
Trung tâm tham hỏi ý kiến về vấn đề nuôi nấng trẻ em	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những ưu tú liên quan đến việc nuôi nấng trẻ em)	06-6354-4152	thứ hai, từ thứ tư đến thứ sáu thứ bảy, chủ nhật, ngày lễ	10:00-20:00 10:00-17:00	tiếng Nhật tiếng Nhật
APCC (Trung tâm liên quan đến sự mang thai nguy cơ của tuổi dậy thì)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến việc mang thai của các trẻ em tuổi dậy thì)	06-6761-1115	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-17:00	tiếng Nhật
Hot line dành cho cha mẹ và con cái không cùng dòng máu	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến cha mẹ và con cái không quan hệ máu mủ)	06-4304-1085	từ thứ hai đến thứ sáu	11:00-17:00	tiếng Nhật

Tên các đoàn thể	Nội dung hoạt động	Số điện thoại	Ngày làm việc	thời gian làm việc	ngôn ngữ có thể dùng được
Nội tham hỏi ý kiến về trẻ em của trung ương thị trấn Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những từ liên quan đến trẻ em, con cái)	06-6797-6520	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:30	tiếng Nhật
Trung tâm tin tức y tế quốc tế AMIDA Kansai	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (vấn đề y tế)	06-6636-2333	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:00	tiếng Anh, Tây Ban Nha (Nếu là tiếng Trung Hoa, Bồ Đào Nha thì cần phải liên lạc hỏi trước)
Nhóm hoạt động bất doanh nghiệp đặc định Trung tâm tin tức: HIV và nhân quyền	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến HIV và nhân quyền)	06-6882-0102	thứ bảy, chủ nhật	13:00-18:00	tiếng Nhật
Trung tâm tham hỏi về tin tức y tế quốc tế inter medix	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (vấn đề y tế)	06-6309-7535 06-6304-8014	thứ bảy thứ hai, ba, tư, sáu thứ bảy thì chỉ làm buổi sáng	9:00-17:00	tiếng Anh, Pháp
Trung tâm giúp đỡ liên quan đến citairros-hiv/aids	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến HIV/STD)	045-451-1211 03-3369-7110	thứ hai thứ năm	14:00-17:00 13:00-17:00	tiếng Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha tiếng Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha
DISQUE SAUDE	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (về y tế dành riêng cho người Ba lý)	0120-05-0062 052-222-1096	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:00	tiếng Bồ Đào Nha
Trung tâm chi viện (giúp đỡ) selfhelp Osaka	giới thiệu các nhóm tự trợ v.v. ...	06-6352-0430	thứ bảy	14:00-18:00	tiếng Nhật
Văn phòng trung ương Kansai Alcohol Anonymous	nhóm tự trợ giúp những người nghiện rượu hồi phục (hội hợp v.v...)	06-6536-0828 hỏi thủ	từ thứ hai đến thứ sáu thứ bảy, chủ nhật, ngày lễ	9:30-18:00 13:00-16:00	tiếng Nhật, Anh tiếng Nhật, Anh
Al-Anon Kansai Information Service Center	giúp đỡ cho những người trong gia đình và những người bạn của các người nghiện rượu (hoặc nghiện xi ke ma túy v.v...)	06-6354-9045	thứ ba, năm, sáu	10:00-16:00	tiếng Nhật
GA (Gamblers Anonymous)	giúp đỡ những người nghiện bài bạc (bằng cách hội hợp v.v...)	090-4603-5273			tiếng Nhật (tiếng Anh thì không mất định)
Trung tâm giúp đỡ những người nghiện xi ke ma túy	giúp đỡ những người nghiện xi ke ma túy (daycare, nhận tham hỏi ý kiến v.v...)	06-6396-5404	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-17:00	tiếng Nhật
Tự do (freedom)	giúp đỡ các người bạn và những người trong gia đình của người nghiện xi ke ma túy v.v. ...	06-6399-4999 cần hẹn giờ trước khi đến	từ thứ hai đến thứ bảy	10:00-17:00	tiếng Nhật
Hội liên lạc những người bị bệnh thần kinh Osaka (BOCHIBOCHI CLUB)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại tâm thần, đảm trách	0798-34-8999	thứ bảy	15:00-19:00	tiếng Nhật
Trung tâm giúp đỡ tự lập sinh hoạt Peer OSAKA	tham hỏi ý kiến do chính những người bị bệnh tâm thần, đảm trách	06-6973-1287	thứ ba, thứ năm	14:00-17:00	tiếng Nhật
(Xã) Hội liên hợp các gia đình có người bị bệnh tâm thần tỉnh Osaka	tham hỏi ý kiến do chính những người bị bệnh tâm thần (nhận tham hỏi ý kiến qua điện thoại do hội viên gia đình đảm trách)	06-6622-1180 06-6775-7859	thứ hai, thứ sáu thứ hai, thứ sáu	13:00-15:30 10:00-15:00	tiếng Nhật tiếng Nhật

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～  
フィリピン語版

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>