

# 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～

# 目 次

1. 日本で生活する外国人のストレス	-----	1
2. ストレスを知る	-----	2
2.1 ストレスのこと知っていますか?		2
2.2 ストレッサー		3
2.3 ストレス反応		6
2.4 ストレスと病気		8
3. ストレスとつきあう方法	-----	10
3.1 まずはストレッサーを上手に認知しましょう!		10
3.2 次は上手に対処		12
3.3 ひとりで抱え込まず、いろんな人に相談しましょう		13
3.4 リラクゼーションでストレス反応を抑えましょう		14
3.5 そのほかのストレス軽減、耐性のための方法		16

## 添付：相談窓口リスト

### ※ 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. 日本で生活する外国人のストレス

慣れ親しんだ環境を離れると、しんどいなと感じるものです。

外国から来て日本で生活する人の場合、新しい人間関係を築かなければならないうえに、異なる言葉、文化、習慣、社会情勢に対応していかなければなりません。

また、外国人である(日本人ではない)ということだけで普通に接してもらえず困惑することもあるようです。

人は生活の様々な場面でいろんなストレスを感じていますが、外国人は日本人との「違い」をうまく受けとめてもらえなかったり、自分たちもうまく消化できなくて、より大きなストレスを感じていることが、調査からうかがわれます。また、外国人同士でも本当はうまくつきあえない人とコミュニティーの中でつきあっていかざるを得ず、ストレスをためることもあるようです。

例えば...

自分の言いたいことがうまく伝わらずいららする。

挨拶しようと相手の体に触れると、驚かれたり、拒絶されたりする。

日本人と同じくらいかそれ以上一生懸命働いているのに、日本人でないために、すぐに認めてもらえず、自分をわかってもらうのに時間がかかる。

自分たちの生活だけでも大変なのに、親戚が居候しているし、自国にいる家族に仕送りもしなければならぬ。

ストレスの結果、心や体の病気が現れることもあり、治療に際して言葉の壁があったり、日本の医療福祉制度が使えないような外国人はさらに困難な状況におちいります。もちろん、日本の生活にうまく適応して楽しく暮らし、ストレスなんか感じないという外国人もたくさんいます。でも、自分は大丈夫と安心してしまうと、何か難しい場面を迎えた時に乗りきる方法がわからないまま病気になってしまうこともあるかもしれません。

ここに書かれているストレスマネジメントの知識と情報を普段の生活に取り入れて、心身の健康を保つようところがけましょう。

-----

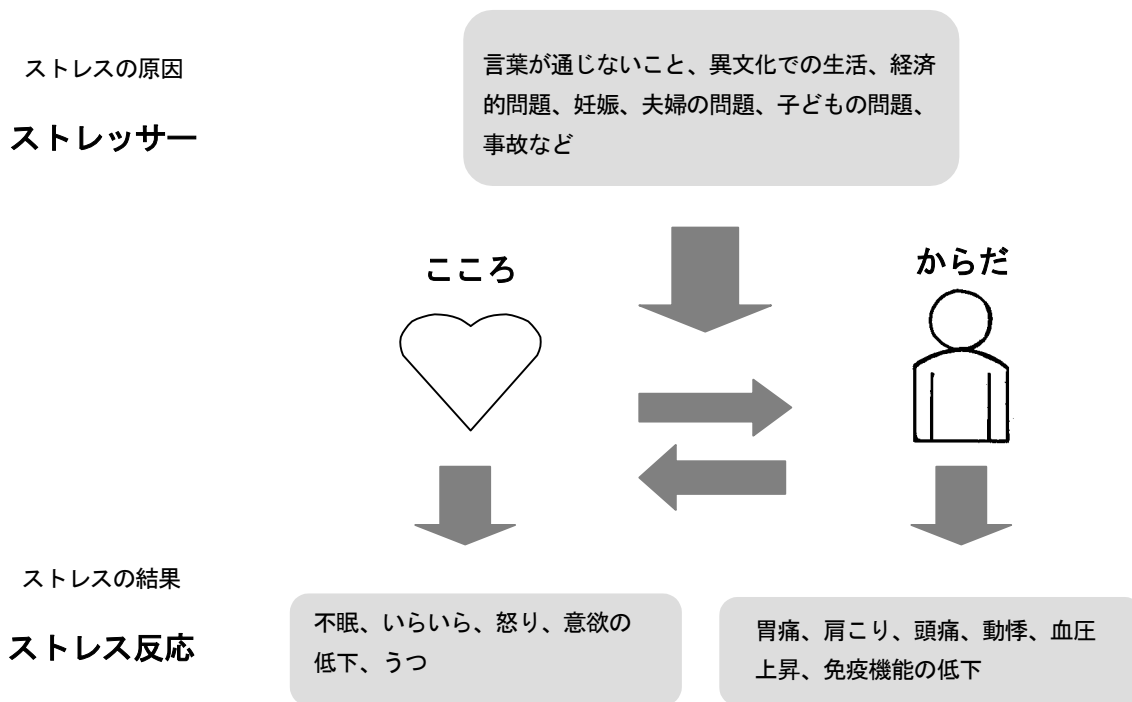
いろんな物の見方や考え方があると、ときにはぶつかることもあるでしょうが、全員が同じ考え方をするより、ずっと豊かで健康的ではないでしょうか。違いを認めないとか自分のやり方を押しつけるのでなく、知らないことに興味を持って理解しようと努力し、お互いどうすれば歩み寄れるかを考えながらおつきあいしましょう。

特に、日本人の側は、外国から来た方たちが少数派であり、言葉などの面で不利な立場におかれやすいことを心に留めておくことが大事です。そして、外国人も周りの日本人もストレスが大きくなるまいよう協力していきましょう。

## 2. ストレスを知る

### 2. 1 ストレスのこと知っていますか？

「ストレス」とは、ストレスラーに適応するため心身の反応(ストレス反応)が起こることをいいます。



ストレスは、悪いものばかりではありません。良いストレスもあります。適度なストレスラーだとやる気がわいてきます。これは心身の健康に良いストレスです。一方、個人で対応できないほどのストレスラーは心身をへとへとにさせ、時には病気を引き起こします。

自分がどのようなストレスの状態にあるかを知ることは、健康を維持するうえで大事なことです。

## 2. 2 ストレッサー

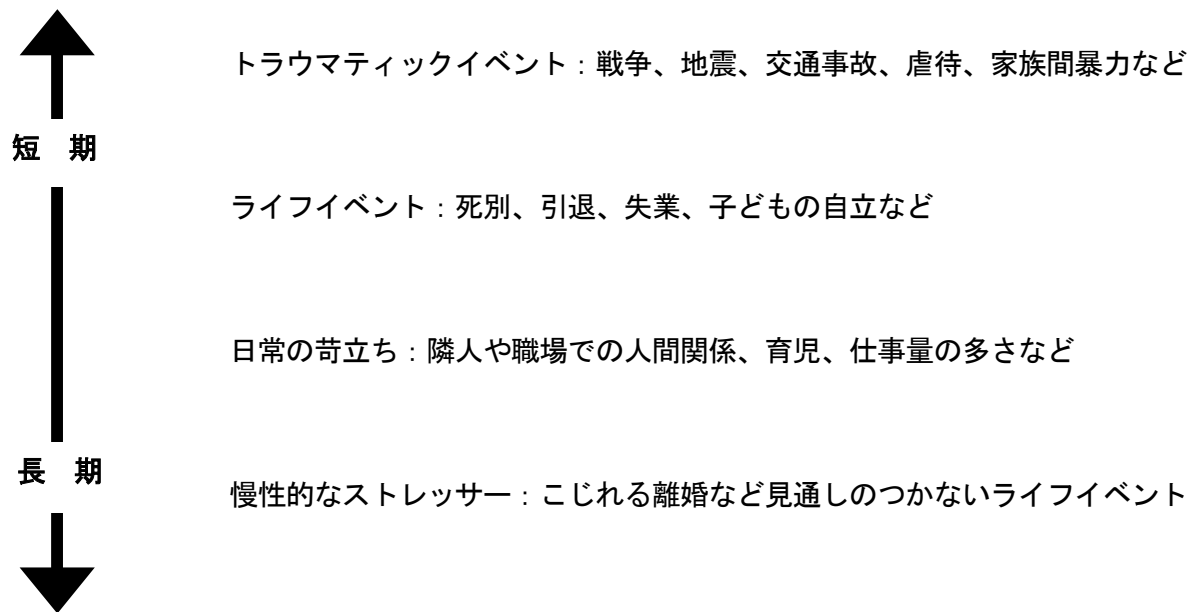
私たちが受ける刺激はすべてストレッサーになり、おおまかに分類すると次のようになります。

物理的、科学的ストレッサー：暑さ、寒さ、騒音、薬物、悪臭など

生物的ストレッサー：細菌、花粉など

社会的、心理的ストレッサー：配偶者の死、離婚、会社の倒産、転勤など

急速に社会が変化する現代では、**社会的、心理的ストレッサー**が特に問題となります。社会的、心理的ストレッサーには次のようなものがあります。



ストレッサーを測ってみよう

### ライフイベント法(ホームズ的生活変化ストレス尺度)

次ページの表にある 43 の出来事のうち、この 1 年間に経験したものに○をして下さい。そして、○をつけた出来事の右にある数字を足して合計して下さい。

生活上の事件（変化）		マグニチュード
1	配偶者の死亡	100
2	離婚	73
3	夫婦別居	65
4	刑務所などへの収容	63
5	近親者の死亡	63
6	本人の大きなケガや病気	53
7	結婚	50
8	失業	47
9	夫婦の和解	45
10	退職・引退	45
11	家族員の健康面・行動面での大きな変化	44
12	妊娠	40
13	性生活の困難	39
14	新しい家族メンバーの加入	39
15	合併・組織替えなど勤め先の大きな変化	39
16	家計状態の大きな変化	38
17	親友の死	37
18	転勤・配置転換	36
19	夫婦の口論回数の変化	35
20	1千万円以上の借金	31
21	抵当流れ（借金返済できず）	30
22	仕事上の地位（責任）の変化	29
23	子女の離家	29
24	義理の親族とのトラブル	29
25	個人的な成功	28
26	配偶者の就職または退職	26
27	本人の進学または卒業	26
28	生活条件の変化（家の新改築、環境悪化）	25
29	個人的習慣の変更	24
30	職場の上司とのトラブル	23
31	勤務時間や労働条件の変化	20
32	転居	20
33	学校生活の変化	20
34	レクリエーションに関する変化	19
35	宗教（教会等）活動上の変化	19
36	社会活動（社交）の面での変化	18
37	1千万円以下の借金	17
38	睡眠習慣の変化	16
39	団らんする家族員の数の変化	15
40	食事習慣の変化	15
41	長期休暇	13
42	クリスマス等	12
43	ちょっとした法律違反	11

合計点	
300 点以上	とても強いストレスを経験。 80%の人が近い将来に心筋梗塞やうつ病にかかる可能性がある。
150 点以上	比較的強いストレスを経験。 2人に1人が半年から一年の間心身症となる可能性があることがわかっている。
150 点未満	ストレスはそれほど多くない。
80 点以下	ストレスはとても少ない。



## 2. 3 ストレス反応

ストレッサーを感じるのはいこころです。しかし人間は大事なこころを守るために身体でこころの反応を示すことが多いのです。ストレッサーにさらされ胃痛、下痢といった反応が起こりがちです。そして不眠や不安感といったこころの反応が出てくるようになります。

これは、個体差があるので、人によって違った出方をします。

### ストレス反応を測ってみよう

#### ストレス反応尺度(ストレスの自覚症状尺度)

次の14の症状が、この半年間にどの程度ありましたか？当てはまる数字に○印をつけて下さい。そして、○印をつけた数字の合計点を出して下さい。

		いつも ある	1日に何 度かあ る	1週間に 何度か ある	1ヶ月に 何度か ある	ほとん どない	
I	1	強い疲労感がありますか	5	4	3	2	1
	2	頭痛がしますか	5	4	3	2	1
	3	首や肩に痛みがありますか	5	4	3	2	1
	4	体がこわばることがあります	5	4	3	2	1
	5	胸が痛みますか	5	4	3	2	1
II	6	物事に集中できないことがありますか	5	4	3	2	1
	7	眠れないことがありますか	5	4	3	2	1
	8	疲れて憂鬱なことがありますか	5	4	3	2	1
	9	胃の具合が悪いことがありますか	5	4	3	2	1
	10	睡眠薬や精神安定剤を飲みますか	5	4	3	2	1
III	11	仕事から家に帰っても憂鬱ですか	5	4	3	2	1
	12	怒りっぽいですか	5	4	3	2	1
	13	イライラすることがあります	5	4	3	2	1
	14	神経過敏になることがありますか	5	4	3	2	1

合計点	
35点以上	ストレス反応がかなり強い
28点以上	ストレス反応が強い
28点未満	ストレス反応が弱い
21点以下	ストレス反応が少し弱すぎる。自分のことを正確に判断していないかもしれない。

また、Ⅰ（問1～5）、Ⅱ（問6～10）、Ⅲ（問11～14）の3つのグループごとの合計点を出して下さい。  
どのグループで高い点が出ましたか？あなたのストレス反応が、身体、心、行動のどれに現れやすいかを示しています。

Ⅰ（問1～5）	身体に現れるストレス反応
Ⅱ（問6～10）	心に現れるストレス反応
Ⅲ（問11～14）	行動に現れるストレス反応

## 2. 4 ストレスと病気

どんなストレスを受けてもそれに適応するように心身が働きます。

ストレスにさらされた直後は抵抗力が弱くなりますが、だんだん抵抗できるようになります。しかし、あまり長期にわたってストレスにさらされると疲弊に至ります。そこに新しいストレスが来るともっとひどいストレス反応が起こります。

適度なストレスなら快い反応を示しますが、ストレスが大きすぎたりその対処法を間違えるとストレス反応が大きくなって、時には病気になることもあります。

最近では、ストレスと免疫の関係も注目されています。

ストレスにさらされると免疫力が低下して風邪や肺炎になりやすくなります。逆にストレスにさらされ続けると免疫力があがりすぎて、アレルギー反応を起こしたり、自らの組織を破壊してしまう関節リュウマチになることもあります。

ガン患者にリラクゼーションを指導したところ、腫瘍が縮小し、ついには消失した事例も報告されています。リラクゼーションが免疫の働きを活性化し、ナチュラルキラー細胞が腫瘍を食いつぶしたのだと解釈されています。

このような形で病気が克服された事例を信じて、ストレスをコントロールする技術を習得しましょう。ストレスに関係する病気には次のようなものがあります。

### ストレスと関係の深い体の病気(心身症)

消化器系	胃・十二指腸潰瘍、潰瘍性大腸炎、過敏性腸症候群、慢性膵炎
循環器系	冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞)、高血圧症
呼吸器系	気管支喘息、過換気症候群
皮膚系	アトピー性皮膚炎、円形脱毛症、じんましん
神経・筋肉系	筋収縮性頭痛、偏頭痛、自律神経失調症
内分泌・代謝系	糖尿病、神経性食欲不振症

## ストレスと関係のあるところの病気

不安神経症(パニック障害):

突然不安感が襲ってきて、時には動悸、息切れ、呼吸困難に陥る。

PTSD(心的外傷後ストレス障害):

生命に危険があるような恐ろしい体験をすると、恐怖感、不眠、フラッシュバックなどが出現し日常生活に支障をきたす。

うつ病:

気分が落ち込み、無気力になる。自殺を考えることもある。

アルコール依存症:

飲み出すと適当には飲めなくなり、社会生活に支障をきたすようになる。

適応障害:

仕事などのストレスが過剰になって、抑うつ気分、不安、心配が出現し、不適応を起こす。

身体表現性障害:

からだに異常がないのに、めまい、動悸、のどのつまり感などの症状や身体のあちこちが痛くなる。

摂食障害:

身体のイメージが崩れ、過度のダイエットや過食、嘔吐を繰り返すようになる。

### 3. ストレスとつきあう方法

#### 3. 1 まずはストレスを上手に認知しましょう

ストレスの認知のしかたでストレスが大きくなったり小さくなったりします。

例えば、こんなケースがあります。

日本語がまだ上手に話せないAさんは、ある時日本人の友だちに、「そういう言い方は失礼になる。こういう時、日本語ではこう言うのだ。」と言われました。「間違っただけの言い方をして周りの日本人は腹を立てていたに違いない。」と、Aさんはとても恥ずかしく悲しくなりました。その後、日本人に日本語で話し掛けることがなかなか出来なくなり、どうしても話さなければならない時胃痛がするようになりました。

『間違っただけではない、完全でなければならない、注意されてはならない』という不合理な信念は、自分を否定的にとらえることになり、いい結果や感情を生み出しません。

Aさんは、まだ完璧な日本語を話せるわけではありません。友人の言葉をアドバイスだと受けとめて、今後気をつけて話せばいいのです。言葉というのは、そういった実際の場面を通して使い方を覚えていくものです。もし変な日本語だと怪訝そうな顔をする日本人がいたら、「おかしいことを言いましたか？正しい言い方を教えて下さい。」と聞いてみたらどうでしょうか。そうすることで、逆に友だちになることができるかもしれません。

Aさんのストレスは、不合理な信念が作りだしたものです。出来事そのものでなく、その出来事をどうとらえる(認知する)かで悩みや感情が決まってきます。

不合理な信念を合理的な信念に修正できたとき、ストレスマネジメントのひとつの段階をクリアしたことになります。

## 《不合理なもの例》

### 1)ことば

「××しなければならない」など物事を決めつけたよう言葉・表現

### 2)ジェンダー

社会の中で決められた男女の役割

### 3)偏見、因習

「××人はうるさい」、「日本ではこうするものだ」など

### 4)その他

母性神話、〇〇の安全神話など疑いもなく信じていたことが本当は合理性がないと否定されているようなこと

## 《うつ病になりやすい認知のしかた》

1)たいした根拠もないのに、自分勝手に推論して判断する

2)なにごとも、あいまいはなく、白か黒かでとらえる

3)自分の気にしていることばかりに目が向き、判断する

4)自分の欠点や失敗は大げさに考えるが、長所や成功は過小評価してしまう

5)ひとつの悪い出来事が起きただけですべてがこうだと思いこんでしまう

6)自分に落ち度がなくても自分のせいだと思う

7)自分の感情でものごとを判断する

あなたの認知のしかたに問題はないでしょうか。

もし問題があるようなら、少しずつでも変えていきましょう。

### 3. 2 次は上手に対処

ストレスを合理的に認知したら、ストレス反応が大きくなるよう上手に対処しましょう。

良い対処方法：問題解決のため積極的に取り組もうとする

- 1) スレッサーを解決するために前向きに努力
- 2) ひとつひとつできることから行っていく
- 3) いろいろなひとと相談しながらいい方法を考える

悪い対処方法：問題について考えることを避けたり、逃避する

- 1) 他人のせいにする
- 2) 誰にも相談せずひとりで悩む
- 3) 非生産的な行動に逃げる  
アルコール、たばこ、過食、ギャンブル、八つ当たり、引きこもり

問題解決のために次のステップをふんで、解決方法を考えてみましょう。

- I 問題をはっきり見極める
- II 考えられる解決方法をとりあえずあげてみる
- III それらの解決方法が可能なものかどうか検討する
- IV 最適な解決方法を選ぶ
- V その解決方法をどのように実施するか計画をたててみる
- VI 計画を実行し振り返る。もしうまくいってなかったらやり直し

### 3. 3 ひとりで抱え込まず、いろんな人に相談しましょう

大きなストレスに曝され、自分一人では解決できないことがあります。そんなとき、相談できる人がたくさんいる人は、うまく乗り越えていけるものです。

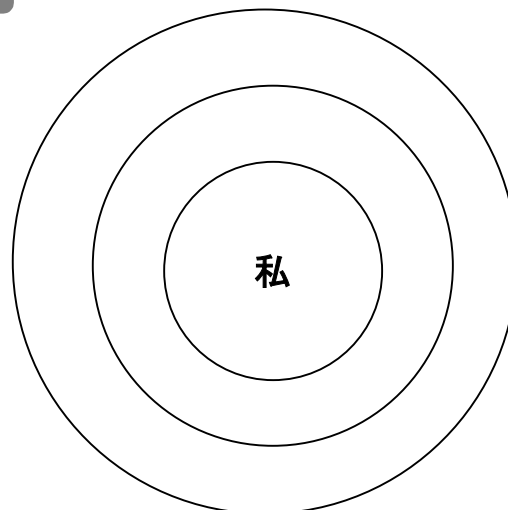
また、内容によっては専門の機関に相談したほうがいいことがあります。自分の力だけでどうにもならないと判断したら、専門家に任せる勇気を持つことも必要です。

さらに、同じ悩みを持つひとたちが集まって励まし合い、助け合って問題解決を図る活動(自助グループ)があります。新しい対処のしかたを教わる機会にもなるし、あなたが教える立場になることもあります。

この冊子のうしろに相談窓口リストを掲載しています。参考にして下さい。

#### 人脈、相談人マップ

右の図にあなたを中心にして  
支えてくれる人とあなたとの関係  
(夫、妻、友人、母、兄など)を  
書き込んで下さい。

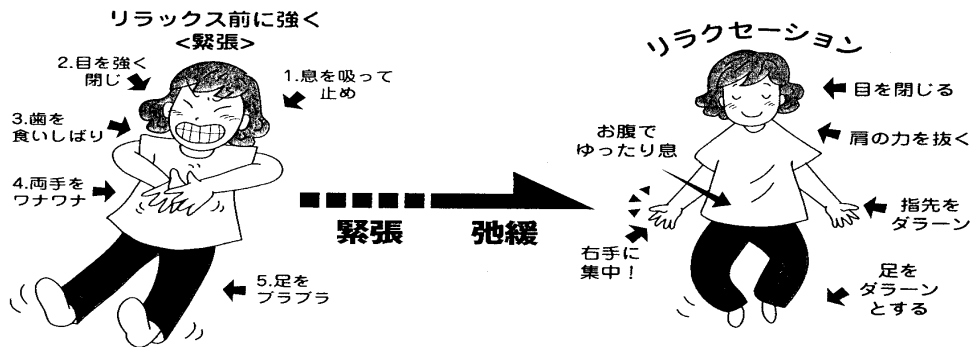




### 3. 4 リラクゼーションでストレス反応を抑えましょう

#### (1) 漸進的筋弛緩法(筋緊張から一気にリラックス)

イラストのように、全身の筋肉を緊張させてください。こういう状態を20秒ほど続けます。そして一気に力を抜きます。今まで力をいれていたところが、ダラーンとリラックスする感じがつかめるはずです。



#### (2) 自律訓練法(ドイツの精神科医シュルツが開発した、自己催眠法)

##### 標準練習の公式

背景公式 腹式呼吸(気持ちがおちついている)

公式1 両腕、両足が重たい(利き腕から練習。意識を手足に集中)

公式2 両腕、両足が暖かい(暖かいところをイメージ)

公式3 心臓がとても静かに打っている

公式4 とても楽に息をしている

公式5 お腹が温かい

公式6 額がとても涼しい

消去 腕を屈伸させながらゆっくり目をあける(寝る前は不要)

#### (3) イメージ

心地よい場所、景色、思い出、におい、色などのイメージを録音しておき、再生しながら目を閉じて聞き入ります。するととても気持ちのよいイメージがわいてきて、すっきりとしたいい気分になります。

#### (4) 音楽

リラクゼーションをするとき、少しゆったりとした音楽をながすと効果が上がります。自分にあつた曲をみつけましょう。

例えば・・・ リラックスによい曲 : G線上のアリア(J.S.バッハ)

うつの時によい曲 : フィンランディア(シベリウス)

元気が出る曲 : 剣の舞(ハチャトリアン)

(5) 森林浴

緑、木々の香り、こちよい風、小川のせせらぎ、小鳥のさえずり・・・視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚の五感に働きかける森林浴は効果的なリラクゼーションとなります。

(6) 温泉浴

ストレス反応が高まっているとき、お風呂にはいるのが手軽な癒し方になります。ただし、熱すぎたり、冷たすぎるのは逆効果なので注意しましょう。

(7) 香り

アロマセラピーが流行しています。鎮静作用のある香りは、交感神経を静めてくれます。

(8) お茶

温かい飲み物をゆったりとすするとき、深い腹式呼吸が必要となり、リラックスへと導きます。そしてカフェインの効いたお茶の薬理作用もあります。

(9) 瞑想

鎮静効果は、禅、ヨガなどの瞑想や、剣道で習う黙想などでも得ることができます。

### 3. 5 そのほかのストレス軽減、耐性のための方法

#### (1) 日常生活習慣を整える

- ① 適正な睡眠時間(7~8時間)をとる
- ② 喫煙をしない
- ③ 適正体重を維持する
- ④ 過度の飲酒をしない
- ⑤ 週に1度は汗をかくスポーツをする
- ⑥ 朝食は毎日食べる
- ⑦ 間食をしない

#### (2) 栄養

ビタミンB1(豆類、玄米、ごま、豚肉等)、ビタミンC(果物、いも類等)、カルシウム(牛乳、小魚など)はストレスへの耐性を高める栄養素です。これらの栄養素をこころがけて食事でするようにしましょう。

#### (3) 睡眠

疲れたら寝るにこしたことはありません。睡眠には約90分の周期があり、30~60分かかって徐々に眠りは深くなり、1時間少して夢を見るREM睡眠に入ります。REM睡眠時には、こころのもやもやが解消されるので、こころの睡眠とも呼ばれています。

できれば7~8時間は寝たいものです。しかし「眠いときだけ床に入る」、「十分に眠れなくても毎朝同じ時間に起きる」のも効果はあります。どうしても眠れないときは医師に睡眠薬を処方してもらってもいいでしょう。

#### (4) 運動

持続時間が長く大筋群を使用し、酸素欠乏にならない運動を有酸素運動、またはエアロビック運動といいます。一方持続時間が短くすぐに終わり、酸素欠乏が生じる運動(短距離走や競泳のような競技運動)を無酸素運動といいます。ジョギング、長距離水泳、自転車、ウォーキング、縄跳びなどの有酸素運動は、心肺機能の持久力を高めるのに有効で、余分なストレス産物を使い切ってくれます。

#### (5) 話すこと、聞くこと

いらいらの原因と思われることを人に聞いてもらうと、気分がすっきりして、こころのガス抜きとなり、ストレス発散になります。また話すだけでなく聞き上手にもなりましょう。よく聞いてあげて余計なことを言わない。そうすることでよりよい人間関係が築き上げられます。

(6) 笑うこと、泣くこと

心が感じるままに笑ったり、泣いたりするのはストレスにいいと言われています。

(7) 歌う、踊る

楽しく歌ったり踊ったりすることは、運動と同じ効果をもたらします。

(添付) 相談窓口リスト(出典:INTERPEOPLE DIRECTORY等)

団体名	活動内容	電話	応対日	応対時間	対応言語
大阪府立こころの健康総合センター	電話相談(心の悩み)	06-6607-8814	月一金	9:30-12:00 13:00-17:30	日
大阪市こころの健康センター	電話相談(心の悩み)	06-6636-7867	月一金	10:00-15:00 17:00-21:00	日
国際プレナダーズ大阪自殺防止センター	電話相談(心の悩み)	06-6251-4343	毎日	24時間	日
関西いのちの電話	電話相談(心の悩み)	06-6309-1121	毎日	24時間	日
(財)関西カウンセリングセンター	面接相談(心の悩み、有償) 毎月10、20日は初回の人のみ無償	06-6881-2588 (要予約)	月一土	10:00-21:00	日
インターナショナルカウンセリングセンター	面接相談(心の悩み、有償)	078-856-2201	不定期		日・英 (スペインは不定期)
レゾリューションズカウンセリングセンター	面接相談(心の悩み、有償)	072-867-4437	月一金 土は不定期	10:00-19:00	英
大阪府国際交流財団	電話相談(総合)	0724-60-2371	月一金	9:00-17:45	英・中
中国語相談電話	電話相談(総合)	06-6903-9595	月、水、金	10:00-17:00	中(北京)・台湾
(財)とよなか国際交流協会	電話相談・面接相談(総合)	06-6843-4343	木、金	10:00-16:00 (木)10:00-19:00 (金)10:00-16:00	日・英・中 韓
大阪府外国人相談コーナー	電話相談(総合)	06-6941-2297	月一金	10:30-15:30 9:00-17:00	スペイン・ポルトガル 日・英・中・韓・ポルトガル・ スペイン・タイ・フィリピン
大阪市役所市民相談室	電話相談・面接相談(市政)	06-6208-5080	月一金	9:00-17:30	英・中・韓 タイ(月のみ) ポルトガル(火のみ) インドネシア(水のみ) スペイン(金のみ)
法律相談	面接相談(法律問題)	06-6772-1127 (要予約)	水(第1,3)		英・中・韓・タイ・ポルトガル・ インドネシア・スペイン

大阪市外国人のための相談窓口

団体名	活動内容	電話	応対日	応対時間	対応言語
外国人119ネットワーク	電話相談(総合)	090-3009-3619	火	19:00-21:00	英・ポルトガル・スペイン
大阪国際交流センター インフオメーション・フアラザ・オオサカ	電話相談(外国人のための生活情報提供)	06-6773-6533	月一金	9:00-17:00	英・中・韓 タイ(月のみ) ポルトガル(火のみ) インドネシア(水のみ) スペイン(金のみ)
日本人の外国人妻の会	電話相談(女性に関する悩み全般)	06-6418-9957	随時		英
多文化共生センター(大阪)	電話相談(総合)	06-6973-7515	金	18:00-21:00	英・中・ポルトガル・スペイン (その他言語は事前に確認が必要)
NGOベトナム in KOBE	電話相談(生活全般)	078-736-2987	毎日(祝日除く)	9:00-15:00	日・ベトナム
カトリック大阪大司教区国際協力委員会	電話相談(生活全般)	06-6941-4999	月一金	24時間	英・スペイン 仏(水のみ) フィリピン
大阪入国管理局外国人在留総合 インフオメーションセンター	電話相談(ビザ・出入国に関する問題)	06-6774-3409~3410	月一金	9:00-12:00 13:00-16:00	英・中 ポルトガル(水以外毎日) スペイン(水のみ)
大阪法務局人権擁護部人権相談所	電話相談(人権問題)		月一金	8:30-17:00	日
	面接相談(人権問題)		月一金	9:00-12:00 13:00-16:00	日
	電話相談(人権問題)	06-6942-1481	水	13:00-16:00	中
	電話相談(人権問題)		水(第1,3)	13:00-16:00	英
女性の人権ホットライン	電話相談(女性の人権に関する問題)	06-6942-1238	月一金	8:30-17:00	日
子どもの人権110番	電話相談(子供の人権に関する問題)	06-6942-1183 0120-793148	月一金	9:00-16:00	日
大阪被害者相談室	電話相談(犯罪・事故等の被害者に関する問題)	06-6871-6365	月一金	10:00-16:00	日

団体名	活動内容	電話	応対日	応対時間	対応言語
韓国人法律支援センター	電話相談(法律問題)	06-6731-3520	月・金・土(午前のみ)	10:00-17:00	日・韓
大阪弁護士会 外国人の人権相談	電話相談(人権問題)	06-6364-6251	金(第2,4)	12:00-17:00	英・中・韓
	セクハラ電話相談		木(第2)	11:30-13:30	日
	子どもの人権		水	15:00-17:00	日
	犯罪被害者電話相談		火	15:00-18:00	日
ひまわり	電話相談(犯罪被害者に関する問題)	06-6364-1251	金	13:00-16:00	日
	電話相談(高齢者・障害者(精神障害含む)の人権・財産管理等に関する問題)		毎月10日	11:00-12:00 13:00-16:00	日
大阪後見支援センター(あいあいねっと)	電話相談(交通事故相談センター・交通事故電話相談)	06-6364-4652	月・金	10:00-16:00	日
大阪労働局労働基準部監督課	電話相談(意思能力にハンディキャップのある人の人権擁護に関する問題)	06-6764-5600	火、木	10:00-15:00	英
大阪外国人雇用サービスセンター	電話相談(労働問題)	06-6949-6490	月・金	10:00-16:00	英・中
	電話相談(留学生及び専門的・技術的分野での職業相談、紹介)	06-6241-5606	金(第2,4) 事前に確認必要	13:00-17:00	英
	ハローワーク淀川	面接相談(職業紹介)	06-6885-2810	月(第1,3) 事前に確認必要	13:00-17:00
水 事前に確認必要				13:00-17:00	ポルトガル
火(第2,4) 事前に確認必要				13:00-17:00	スペイン
ハローワーク堺	面接相談(職業紹介)	0722-22-5049	事前に確認必要	13:00-17:00	英・中・ポルトガル・スペイン
ハローワーク門真	面接相談(職業紹介)	06-6906-6831	事前に確認必要	13:00-17:00	英・中・ポルトガル・スペイン
UNIONごころ	電話相談(労働問題)	06-6942-0219	月・金 (土は不定期)	10:00-17:00	日
関西労働者安全センター	電話相談(労働問題、特に労働災害・職業病)	06-6943-1527	月・金	10:00-17:00	英・スペイン

団体名	活動内容	電話	応対日	応対時間	対応言語
武庫川ユニオン	電話相談・面接相談(労働問題)	06-6481-2341 (要予約)	月一金	9:00-17:00	日 (英・中・スペインは不定期)
RINK(すべての外国人労働者とその家族の権利を守る関西ネットワーク)	電話相談(人権問題)	06-6910-7103	月一金	14:00-17:00	韓(火のみ) 中(水のみ) タイ(金のみ)
			木	14:00-20:00	英・スペイン
(財)産業雇用安定センター(NIKKEI OSAKA)	電話相談(労働、職業生活関連)	06-6947-7950	月一金	9:30-16:30	ポルトガル
			水、金	9:30-16:30	スペイン
ドーンセンター(大阪府立女性総合センター)	面接相談(女性の心の悩み相談)	06-6910-8401 (インフォメーションテープ) 06-6910-8588 (事務局 日本語)	土	14:00-16:00	韓(第1) 中(第2) 英(第3)
大阪府女性相談センター	電話相談(女性に関する悩み(夫等暴力に関する相談含む))	06-6728-8858	月一金	9:30-16:30	英
ウイメンズセンター大阪	電話相談(女性に関する悩み)	06-6930-7666	木(第1,2,3)	13:00-20:00 (祝日と8月は休み)	日
子どもの虐待ホットライン	電話相談(子供の虐待に関する相談)	06-6762-0088	月一金	11:00-17:00	日(英は不定期)
大阪府警本部 ウーマンライン	電話相談(女性の性犯罪被害に関する相談)	06-6767-0110	月一金	9:00-17:00	日
大阪市幼児教育センター	電話相談(幼児の健康・しつけ・生活習慣に関する問題)	06-6448-2000	月一金	10:00-12:00 13:00-16:00	日
大阪市子育ていろいろな相談センター	電話相談(子育てに関する悩み)	06-6354-4152	月、水一金	10:00-20:00	日
			土、日、祝日	10:00-17:00	日
APCC(恩恵期妊娠危機センター)	電話相談(10代の若者の妊娠に関する問題)	06-6761-1115	月一金	10:00-17:00	日
血のつながらない親と子のためのホットライン	電話相談(血縁のない親子間の問題)	06-4304-1085	月一金	11:00-17:00	日
大阪市中央児童相談所	電話相談(子供に関する悩み)	06-6797-6520	月一金	9:00-17:30	日



団体名	活動内容	電話	応対日	応対時間	対応言語
AMDA国際医療情報センター関西	電話相談(医療問題)	06-6636-2333	月一金	9:00-17:00	英・スペイン(中・ポルトガル については事前に要確認)
特定非営利活動法人 HIVと人権・情報センター(大阪支部)	電話相談(HIV・人権に関する問題)	06-6882-0102 06-6882-0282	土、日 土	13:00-18:00 11:00-16:00	日 英
インターメディックス 国際医療情報相談センター	電話相談(医療問題)	06-6309-7535 06-6304-8014	月、火、水、金 土(午前のみ)	9:00-17:00	英・仏
CRIATIVOS-HIV/AIDS 関連支援センター	電話相談(HIV・STDIに関する問題)	045-451-1211 03-3389-7110	月 木	14:00-17:00 13:00-17:00	ポルトガル・スペイン ポルトガル・スペイン
DISQUE SAUDE	電話相談(ブラジル人を対象とした医療相談)	0120-05-0062 052-222-1096	月一金	9:00-17:00	ポルトガル
大阪セルフヘルプ支援センター	自助グループの紹介等	06-6352-0430	土	14:00-18:00	日
AA関西セントラルオフィス	アルコール依存症者の回復のための自助グループ(ミーティング等)	06-6536-0828 (問合せ)	月一金 土、日、祝	9:30-18:00 13:00-16:00	日・英 日・英
アラダン・ジャパン 関西インフォメーションセンター	アルコール(又は薬物)依存症者の家族・友人の支援	06-6354-9045	火、木、金	10:00-16:00	日
GA(Gamblers Anonymous)	ギャンブル依存症患者の支援(ミーティング等)	090-4603-5273			日(英は不定期)
大阪DARC(Drug Addiction Rehabilitation Center)	薬物依存症者の支援(デイケア・相談等)	06-6396-5404	月一金	10:00-17:00	日
フリーダム	薬物依存症者の家族・友人の支援	06-6399-4999 (面談予約)	月一土	10:00-17:00	日
大阪精神障害者連絡会(まちまちクラブ)	電話相談	0798-34-8999	土	15:00-19:00	日
自立生活支援センター・ピア大阪	ピアカウンセリング(精神障害者自身によるカウンセリング)	06-6973-1287	火、木	14:00-17:00	日
(社)大阪府精神障害者家族会連合会	ピアカウンセリング(精神障害者自身によるカウンセリング) 精神障害者の家族の支援 (家族委員による電話相談)	06-6622-1180 06-6775-7859	月、金 月、金	13:00-15:30 10:00-15:00	日 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～  
日本語版

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>