

長期的健康管理ナビ

東電福島第一原発
緊急作業従事者の皆様へ

（令和７年度）

本冊子、現況調査、健康相談等のお問い合わせ先
労働安全衛生総合研究所
労働者放射線障害防止研究センター**健康相談窓口**
電　話：フリーダイヤル　0120-808-609
メール：soudan-rad@h.jniosh.johas.go.jp

東電福島第一原発で緊急作業に従事された皆様

健康相談窓口では、みなさまの健康管理のお役に立てるよう小冊子（長期的健康管理ナビ）を毎年お送りしています。

今回の長期的健康管理ナビのテーマは「メンタルヘルス」です。こころの健康を考えるきっかけにしていただければと思います。

健康相談窓口では健康面でのご不安や健康診断についてなど、さまざまなお問い合わせに対応しています。ご相談は、電話、メール、対面にて受け付けております。

お気軽にご利用ください。

電　話：フリーダイヤル　0120-808-609（平日 9:30 ～ 17:00）

メール：soudan-rad@h.jniosh.johas.go.jp

対面健康相談は、上記の連絡先にご連絡をいただいた後、お近くの対面相談窓口をご案内させていただきます。

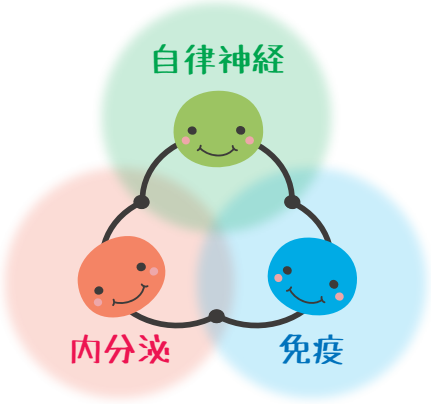
労働安全衛生総合研究所
労働者放射線障害防止研究センター
健康相談窓口

もくじ

東電福島第一原発で緊急作業に従事された皆様 …… 1
1．こころとからだ …… 2
2．ストレスとは …… 2
3．働く人のこころの調査～メンタルヘルスの実態 …… 3
4．こころの不調とは …… 4
5．対策 …… 5
（1）ストレスへの対処 …… 5
（2）睡眠対策 …… 5
（3）職場におけるメンタルヘルス対策 …… 6
（4）ストレスチェック制度について …… 7
【コラム】睡眠と枕 …… 7
6．メンタルヘルス相談窓口 …… 8
おわりに …… 9

1．こころとからだ

普段、からだは自律神経系・ホルモンなどの内分泌系・免疫系のバランスによって調節されています。しかし、ストレスによりこれらのバランスが崩れると、からだに不調をきたします。また、からだの病気はこころにも影響します。日常のストレスは、食べ過ぎ・飲み過ぎといった不健康な行動を通しても、間接的にからだの不調を引き起こすので、こころとからだの関係をよく知っておくことが大切です。



2．ストレスとは

有害作用によって引き起こされる、生体の変化・反応をストレス状態にあると考え、これらの状態を「ストレス（stress)」、このような状態をつくり出す有害作用を「ストレッサー（stressor)」とよんだのは、カナダの学者ハンス・セリエです。彼は「ストレスは人生のスパイスである」と言うなどストレスの理論を唱えました。

ストレスといっても全てがからだにとって有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

一方で、興奮や緊張が度を超してしまうと心やからだが適応しきれなくなり（適応障害)、心身にダメージを与えます。

それでは、からだに有害なストレスの具体例を見てみましょう。

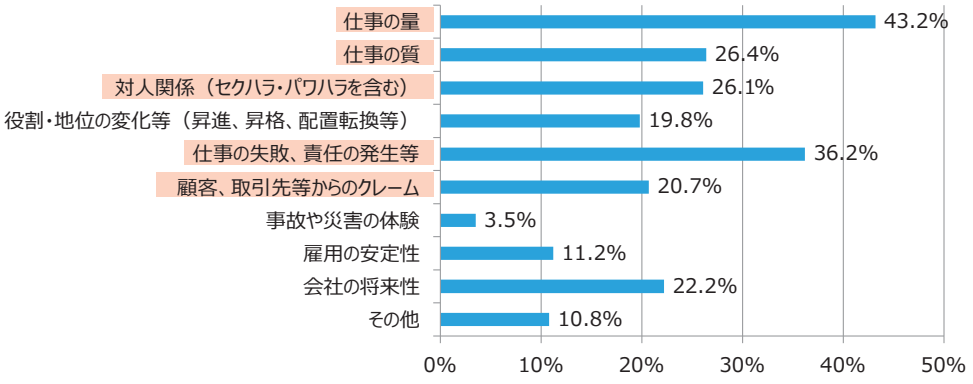


3．働く人のこころの調査～メンタルヘルスの実態

労働安全衛生調査において、職業生活で強い不安、悩み、ストレスがあるとする労働者が挙げているストレス要因として、「仕事の量」、「仕事の失敗、責任の発生等」、「仕事の質」、「対人関係（セクハラ、パワハラを含む）」等が挙げられています。

職業生活で強い不安、悩み、ストレスを感じている内容

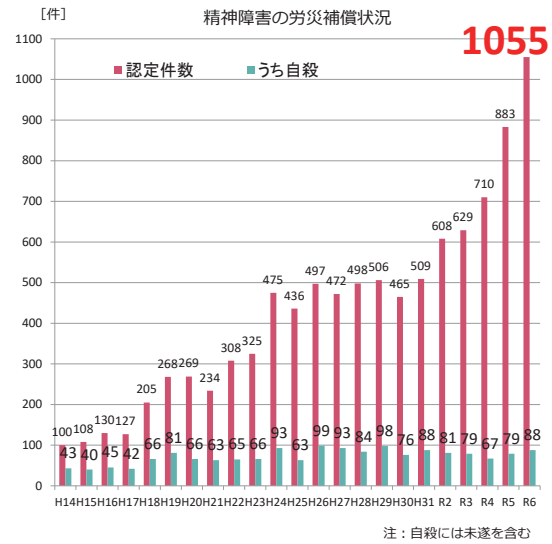
※ ３つまでの複数回答
※ 職業生活で強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者（68.3%）を100%として集計



出典：令和６年労働安全衛生調査（実態調査）

また下表は精神障害による労災補償の推移を表したものです。精神障害による労災支給認定件数は、近年、右肩上がりに増加しており、令和６年度には 1055 件と過去最多になっていることが読み取れます。さらに出来事別に見てみると、「パワーハラスメント」、「仕事内容・量の変化」等が多く挙げられています。

精神障害の労災補償状況



注：自殺には未遂を含む

精神障害の出来事別支給決定件数
（上位10項目）（令和６年度）

順位	出来事の類型	支給決定件数※
1	**パワーハラスメント**	224（10）
2	**仕事内容・仕事量の（大きな）変化**	119（21）
3	**顧客・取引先・施設利用者等からの著しい迷惑行為**	108（1）
4	**セクシュアルハラスメント**	105（0）
5	悲惨な事故や災害の体験・目撃	87（0）
6	特別な出来事	78（10）
7	１か月に８０時間以上の時間外労働	51（6）
8	（重度の）病気やケガ	48（4）
9	同僚等からの暴行又はひどいいじめ・嫌がらせ	44（1）
10	上司とのトラブル	38（4）

※（ ）内は自殺（未遂を含む）の件数で、内数。
出典：過労死等の労災補償状況

前項でもお示ししたように、仕事面だけではなく、生活のあらゆる場面において、ストレッサーとなるものは存在しています。同じような状況であっても、不快と受け取る人と不快とは思わない人がいますので、こころの反応にも個人差があります。

4．こころの不調とは

実際、どのようなことをストレスと感じているのかについて、先ほど一部内容を示しましたが、具体的にはどのような状態が“こころの不調”と言えるのでしょうか。

＜こころのサイン＞

・不安や緊張が高まってイライラする、怒りっぽくなる
・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
・人づきあいが面倒になって避けるようになる







＜体のサイン＞

・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
・寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める
・食欲がなくなって食べられなくなる、逆に食べすぎてしまう
・下痢をする、便秘しやすくなる
・めまいや耳鳴りがする



上記のような体調不良は、体に負荷のかかる作業を行ったとか、暴飲暴食をした、夜更かしをしたなど、原因があることも多いものです。症状の原因に心当たりがある場合には、原因となった事柄を改めることから始めましょう。また、年齢を重ねることで発生する体の変化もありますが、いつもと違う何かを自覚したら、医療機関の受診を検討する、職場の人・家族・友人・保健所等に相談をしてみるなど、改善のきっかけを見つけるための行動をとってみましょう。



医療機関の選び方

こころの病気を診る病院では、ほとんどの場合、うつ病や統合失調症、神経症など幅広く診療を行っています。その一方、子どもや思春期の若者を得意としている医師、アルコール依存症やてんかん、発達障害等、特定の分野を専門とする医師もいます。

医療スタッフに関しては、生活支援の調整などを行う精神保健福祉士、話を聞きながら心理的なサポートをするカウンセラーなど、専門スタッフがいるかどうかも医療機関によって異なります。

また、精神科といっても、入院設備がなく外来診療のみの精神科診療所（クリニック）、内科や外科など多くの診療科がある中で精神科の診療もしている一般病院（総合病院）、精神科の診療をおもに行っており、入院設備もある精神科病院などがあり、一般病院（総合病院）の場合は入院ができるところと外来診療のみのところがあります。

病気の状況に応じて医療機関を選ぶことが大切ですので、専門分野や治療プログラムなど、電話で問い合わせるとよいでしょう。

●受診する前に確認したいポイント：専門や得意とする分野、治療プログラムの内容、専門スタッフの種類、診療の時間帯や曜日、予約制かどうか、入院可能かどうかなど

●医療機関の選択に困ったら：お住いの地域の保健所に問い合わせることをお勧めいたします。地域の状況をよくご存じであるため、適切な医療機関の情報提供を行っていただけることが見込めます。



5．対　策

（1）ストレスへの対処

ストレスをうまく処理できないと、そのストレスは増幅され、心身の異常を発生させることになります。自分ひとりで対処できないほどストレスが強い場合には、心拍数や血圧の異常を引き起こすだけでなく、不安や恐怖などの心理的負荷を感じることになります。しかしながら、これらのストレスを緩和しようと我々はいろいろな対応を試みます。ストレスに対処する行動をストレスコーピングといいますが、ストレスそのものに対する働きかけによってストレスをなくす、ストレスに対して自分自身ならびに周囲の人の協力を得て解決する、ストレスによって発生した自分の不安感や怒りなどの感情を周囲の人たちに聴いてもらうことによって発散するなど、いろいろな方法があります。個人が受けるストレスの影響は、配偶者や家族、友人、知人、職場や地域社会などのサポートによって緩和されることがあります。周囲の理解と協力を得られるような関係性の構築も大切ですね。窮地に陥った時に相談できる人を持つことは、極めて重要なことです。私たちは他者や人が作ったものや、自然からもストレスを受けますが、一方でそれらはストレスを癒す大きな存在でもあります。

（2）睡眠対策

良質な睡眠は、生活習慣病や精神疾患の予防、事故の防止、職場におけるパフォーマンスや生産性の向上につながる、と言われています。日本での成人を対象とした研究では、睡眠による休養感が低い者ほど、抑うつの度合いが強いことを示唆する結果が出ています。

長期間にわたって睡眠の問題が解消せず、日中の活動の質の低下や支障がみられる場合を、睡眠障害として捉えますが、このような状態になっていることに気づいたら、早めに医師に相談することが、回復のために大切となります。

睡眠の大事な目的は日中に蓄積した疲労回復です。そのため、日中の運動量が眠りの長さや深さに影響します。実際、運動習慣がある人は寝つきがよく、中途覚醒などの不眠症状が少ないのに対して、運動習慣がない人は睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）が低いことがわかっています。

定期的に適切な強さの運動を行うこともポイントです。1 回の運動より週に数回以上など習慣的に続けることが効果的です。

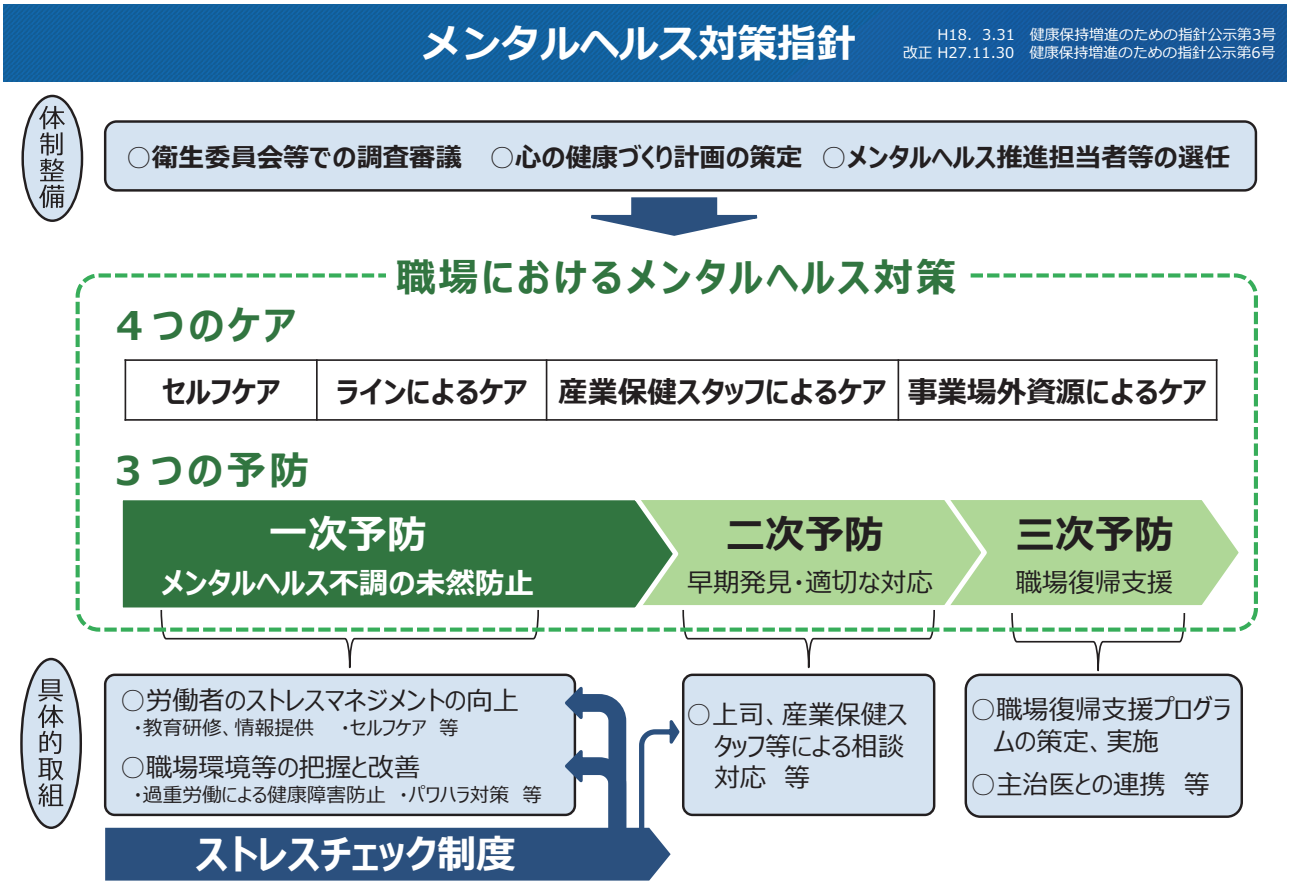
また、入浴には体を清潔に保ったり、リラクセーションをもたらしたりといった効能がありますが、適度な湯温による体の加温が睡眠改善に効果的であると言われています。例えば 40℃

の湯船に 10 ～ 15 分ほど浸かれば、深部体温（体の深部にある脳や臓器などの温度）はすぐに上昇し始め、個人差はありますが入浴してから 1 時間ほどで 0.8 ～ 1.0℃ほど高くなります。この深部体温上昇が寝つきを良くし、深いノンレム睡眠を増加させることがわかっています。また、半身浴（腹部までを湯船につけ、約 40℃のお湯で 30 分ほど汗をかく程度に入浴する）でも効果が認められています。

７頁のコラムにもありますが、睡眠改善の手掛かりとして寝具や環境を調整することを検討してみるもの良いですね。先に述べたように、睡眠専門外来もありますが、かかりつけ医のいる方は、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。自身の睡眠パターンなどを見直すきっかけになるかもしれません。

（３）職場におけるメンタルヘルス対策

平成 18 年に公表された「労働者の心の健康の保持増進のための指針」において、職場におけるメンタルヘルスケアの原則的な実施方法について定めています。



労働安全衛生総合研究所の健康相談窓口は、皆様にとって、実施主体による分類の中の、事業場外資源の一つとなります。

また、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」において、セルフケアに役立つコンテンツ等の様々な情報が提供されているほか、働く方向けに電話・メール・ＳＮＳによる相談窓口が設置されており、メンタルヘルス不調等の相談が可能です。

（4）ストレスチェック制度について



みなさん、ストレスチェック制度はご存じですか？

ストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して**自らのストレスの状況について気付きを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させる**とともに、検査結果を集団的に分析し、**職場環境の改善につなげる**ことによって、**労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止することを主な目的**としたものです。前項（3）の対策の中では、目的による分類にある「一次予防」にあたります。

2015（平成 27）年 12 月から、毎年 1 回、この検査を全ての労働者に対して実施することが義務付けられています（労働者数 50 人未満の事業場は、当面の間努力義務とされていました）。

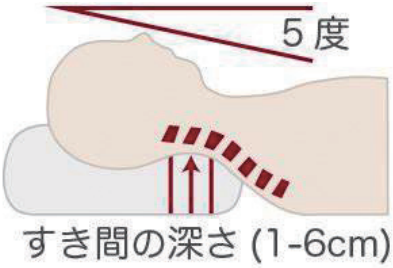
今般、労働者数 50 人未満の事業場についても、令和 7 年 5 月に公布された改正労働安全衛生法により、義務となります（施行は公布後 3 年以内）。これにより小規模事業場にお勤めの方もストレスチェックを実施し、ご自身の振り返りとする機会が明確に設けられることになります。活用しましょう。

【参考】厚生労働省の “こころの耳” というwebページにストレスチェック簡易版が掲載されています。
興味のある方は、こちらの QR コード（→）からホームページを開いてみてください。

コラム

睡眠と枕

朝目覚めたときに首や肩がこっている、もしくは枕の位置がズレていることはありませんか？それは枕が合っていないせいかもしれません。枕の役割はマットレスや敷き布団と後頭部から首にかけてのすき間を埋め、立ち姿勢に近い自然な体勢を保つことにあります。このすき間は個人差があるため、それに適した枕も人それぞれに異なります。自分の体型に合った枕の高さを知り、安定感のあるものを選ぶとよいでしょう。



仰向けでベッドやマットレス、敷き布団の表面から首の角度が約 5 度、最近の報告では約 15 度の前傾で首の痛みや疲れが軽減されるという報告があります。頸部のすき間の深さは人によって異なりますが（一般に 1 ～ 6cm）、この深さに合った高さの枕を選ぶと首や肩への負担が少ないといわれています。高すぎる枕や低すぎる枕を選ぶと、首や肩・胸の筋肉に負担がかかり、呼吸がしにくく寝心地が悪くなります。呼吸がしやすく、頭部をきちんと支えてくれるだけの弾性があり、発汗に備え吸湿性・放湿性の良い素材を選ぶことが大事です。枕は寝返りをして横向きになった場合も考える必要があります。肩先から側頭部全体を支えるだけの奥行きがある方が安定します。

6．メンタルヘルス相談窓口

どのような場所にメンタルヘルスの相談窓口があるかを見ていきましょう。会社の中に健康管理室等の設置がある事業場にお勤めの方は、職場の産業保健スタッフ（健康管理室等にいる産業医や保健師等の専門職員）に相談してみるのも良いでしょう。事業場外部の相談窓口を案内している会社もあります。また、会社の中に相談担当部署がない場合などは、地域産業保健センター（地さんぽ）で相談することが可能です。独立行政法人労働者健康安全機構が運営する、おおむね監督署管轄区域ごとに設置されている「地さんぽ」では、労働者数 50 人未満の小規模事業者やそこで働く方を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを無料で提供しています。

各サービスのご利用にあたっては、地域産業保健センターへの事前の申し込みが必要となります。

★地域産業保健センター（地さんぽ）→ QR コード参照

小規模事業場（労働者数 50 人未満）の事業者やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを提供しています。

＜地さんぽにおける産業保健サービス＞

対応項目	内　容
健診結果について 医師からの意見聴取	健康診断の結果、「医師の診断」欄には、「異常なし」、「要観察」、「要精密検査」、「要治療」等の記入がされています。 「異常の所見がある」と診断された労働者については、その健康を保持するために必要な対応策等について、医師から意見を聴くことができます。
長時間労働者等に対する 面接指導	時間外労働が長時間に及ぶ労働者やストレスチェックの結果、高ストレスであるとされた労働者に対し、医師による面接指導を行っています。
労働者の健康管理に関する 相談対応	健康診断で、脳・心臓疾患関係の主な検査項目（「血中脂質検査」「血圧の測定」「血糖検査」「尿中の糖の検査」「心電図検査」）に異常の所見があった労働者に対して、医師または保健師が日常生活面での指導等を行います。 また、メンタルヘルス不調を感じている労働者に対して、医師または保健師が相談・指導を行います。
個別訪問による 産業保健指導	医師、保健師または労働衛生工学の専門家が事業場を訪問し、作業環境管理、作業管理、メンタルヘルス対策等の健康管理の状況を踏まえ、総合的な助言・指導を行います。

※近隣情報をお知りになりたい方は、健康相談窓口にお問い合わせください。

問い合わせ先

労働安全衛生総合研究所　労働者放射線障害防止研究センター　健康相談窓口

☏フリーダイヤル 0120-808-609 ／平日 9：30 ～ 17：00

おわりに



見えない心に配慮することはなかなか難しいことではありますが、はじめにもお伝えしたとおり、心とからだはつながっているので、からだの不調は心に影響を及ぼし、こころの不調はからだに影響を及ぼします。ストレスや感情が身体的な症状や疾患として現れることを心理学用語では身体化と言いますが、身体化する前にセルフケアや周りの人の手を借りて病気に発展しないための対応が必要になりますね。ストレスチェックなどを活用してこころの不調に初期の段階で気づき、リフレッシュするなどの対応ができれば大事には至らないものです。



また、自分の気持ちや思いを言葉にすることは、自分自身を再認識することにつながり、対策を見つけられるなど、状況を良い方向に変える一助となることがあります。話し言葉で伝える場合、話した言葉を自分の耳で聞くことにもなります。文字にすることは、書いた文字を自分で読み返すことができます。これらの行動はご自身と向き合うよい機会となることでしょう。相談の場面では、ご自身が望むアドバイスを得られないと感じることがあるかもしれません。しかし、伝えることで相手がどんなことを考えているかを知るきっかけを作れます。人は意識・無意識を問わず、相談する人を選んでいるものです。期待と異なる返答が返ってきた際にがっかりするのはそのためです。期待値が高いと、落胆も大きくなります。それでも、伝えることで分かることがあります。自分の気持ちや思いを伝え、こころとからだを健やかに整えていきましょう。



東京電力福島第一原子力発電所における緊急作業従事者等の長期的健康管理における健康相談窓口

フリーダイヤル：**0120-808-609**（平日 9：30 ～ 17：00）

e-mail：soudan-rad@h.jniosh.johas.go.jp

※メールには、相談内容のほか、氏名、登録証個人番号もしくは生年月日のご記入をお願いいたします。また、弊所からの返信メールが、迷惑メールに分類される可能性がございますので、上記メールアドレスからのメール受信設定をお願いいたします。

対面によるご相談：ご希望の場合には、上記フリーダイヤルにお問い合わせください。近隣の対面健康相談支援窓口をご案内の上、日程調整等行わせていただきます。

【参考および図表引用一覧】

●こころもメンテしよう：厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/kokoro/kokoro_03.html
●医療機関の選び方
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/consultation/hospital/hospital_03.html
●こころの耳：ストレスへの対処
https://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/nh004/
●こころの耳：良質な「睡眠」をとる (寝る)
https://kokoro.mhlw.go.jp/lifestyles/lf02/
●健康日本 21 アクション支援システム　～健康づくりサポートネット～　快眠と生活習慣
https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-01-004
●ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等｜厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html
●厚生労働省「ストレスチェック簡単導入マニュアル」
https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150709-1.pdf
●こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト　https://kokoro.mhlw.go.jp/
●快眠のためのテクニック - よく眠るために必要な寝具の条件と寝相･寝返りとの関係 ¦ e- ヘルスネット (厚生労働省）https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-01-003
●地域窓口（地域産業保健センター）：労働者健康安全機構
https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/333/Default.aspx
●さんぽセンターのサービス ¦ さんぽセンター Web ひろば ¦ 労働者健康安全機構
https://www.johas.go.jp/Portals/0/sanpocenter/service.html

［発行］
独立行政法人　労働者健康安全機構
労働安全衛生総合研究所

〈本冊子、現況調査、健康相談等のお問い合わせ先〉
労働安全衛生総合研究所
労働者放射線障害防止研究センター　健康相談窓口

電　話：フリーダイヤル　0120-808-609
メール：soudan-rad@h.jniosh.johas.go.jp