

まさか私がうつ病に

職場・生活どうするか



働く者のメンタルヘルス相談室

設立:2006年4月1日

法人:2006年9月1日 特定非営利活動法人となる

活動内容

- 1.うつ病、うつ病自死被災者の尊厳を守り啓蒙する活動
- 2.うつ病休職者のサポート、うつ病休職者と自死遺族の労災サポート
- 3.「私の中で今、生きているあなた」展示会の開催40回。
- 4.うつ病患者のグループ、うつ病自死遺族のグループへの支援

住所:〒530-0044

大阪市北区東天満1-10-12 エルエスト不動産天満ビル401号

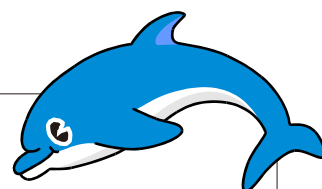
電話:06-6242-8596

FAX:06-6881-0782

メール:sodan@mhl.or.jp

ホームページ:www.mhl.or.jp

振り替え:働く者のメンタルヘルス相談室 00910-9-192984



働く者のメンタルヘルス相談室

自死遺族パネル展を全国で40回開催しました



2014.11.23枚方でのフォーラムとパネル展



パネル展は、2005年8月に亡くなった片山飛佑馬さんの生涯を伝えるため企画された

第1回パネル展	〇7年4月 京都市	第21回パネル展	10年9月 東近江
第2回パネル展	〇7年5月 大阪市	第22回パネル展	10年12月 出雲
第3回パネル展	〇7年6月 東京	第23回パネル展	11年6月 神戸
第4回パネル展	〇8年2月 京都市	第24回パネル展	11年7月 浜田
第5回パネル展	〇8年4月 尼崎市	第25回パネル展	11年8月 倉吉
第6回パネル展	〇8年6月 大阪市	第26回パネル展	11年9月 東京
第7回パネル展	〇8年9月 新宿	第27回パネル展	11年9月 大阪
第8回パネル展	〇8年11月 名古屋	第28回パネル展	11年11月 旭川
第9回パネル展	〇8年12月 仙台	第29回パネル展	11年12月 大分
第10回パネル展	〇9年3月 枚方市	第30回パネル展	12年3月 岩国
第11回パネル展	〇9年6月 札幌	第31回パネル展	12年9月 浜田市
第12回パネル展	〇9年8月 福島	第32回パネル展	12年12月 米子市
第13回パネル展	〇9年9月 横浜	第33回パネル展	13年3月 雲南市
第14回パネル展	〇9年9月 長野	第34回パネル展	13年6月 沖縄
第15回パネル展	〇9年11月 松江	第35回パネル展	13年7月 広島市
第16回パネル展	〇9年12月 鹿児島	第36回パネル展	13年9月 盛岡市
第17回パネル展	10年5月 和歌山	第37回パネル展	14年3月 太田市
第18回パネル展	10年6月 鳥取	第38回パネル展	14年7月 いわき市
第19回パネル展	10年7月 奈良	第39回パネル展	14年9月 仙台
第20回パネル展	10年9月 京都	第40回パネル展	14年11月 枚方市

復職を考える無料ダウンロードできます
<http://mhl.or.jp/sutoresu2.html>



トヨタ社員 労災 申請 番組 無料でダウンロードできます。
<http://mhl.or.jp/iruka/rousai.html>

「メンタルヘルス社内風土の作り方」 無料でダウンロードできます
ホームページ<http://www.mhl.or.jp>表紙から

加重服薬による致死性の高い精神治療薬が特定されました

催眠・鎮静薬

- ①ベゲタミン（塩野義）
- ②サイレース（エーザイ）、ロヒプノール（中外）
- ③ラボナ（田辺三菱）

抗精神薬

- ①ヒルナミン（塩野義）、レボトミン（田辺三菱/吉富）

調査は[引地 和歌子](#)（東京都監察医務院・監察医）
出典は精神神経学雑誌第118巻、週刊医学界新聞メール配信サービス第3165号

活動内容

1. 自死遺族パネル展開催支援
自死遺族自助組織や自治体のパネル展開催を支援します。
2. 自死遺族の自責感を和らげるための研究と活動しています
3. うつ病闘病記の研究を通してうつ回復の道を探る研究しています
4. 3うつ病労災申請の支援
5. 職場のメンタルヘルス対策の相談
6. うつ病治療生活の相談と支援
7. 「病と向き合あうための制度活用マニュアル」あります

病気休職時の救済制度活用冊子

労働者の心の問題に取り組むNPO法人「働く者のメンタルヘルス相談室」（大阪市）は、小冊子「病に立ち向かうための制度活用マニュアル」＝写真・猪飼健史撮影＝を作製した。

働く人が病気になり、休職せざるを得なくなった場合に、まずお金の問題に直面する。救済策としていくつかの公的制度があるが、意外と知られていない。

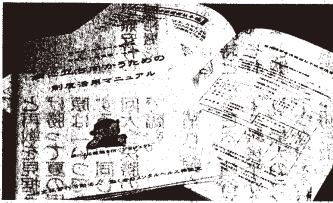
冊子は、うつ病や統合失調症、アルコール依存症など「精神科系の疾病」と、がんや糖尿病、脳梗塞などの「身体的な障害」に分け、「傷病手当」「障害年金」などの受給要件や期間、手続き法を解説する。

心の病はもちろん、がんや脳梗塞など「ある日突然」病気が分かった場合、物事を冷静に考える気力が失いがちだ。慌てて仕事を辞める前に、まずどのような制度が使え

るかを知ることが、病と闘う力になる。

冊子には実際の申請書や、さまざまな相談事例も掲載され、煩雑な手続きを行ううえでの助けとなる。同法人代表の伊福達彦さんは「病を抱えている人に、必ず何らかの前向きな情報を与えられると思う」と話す。冊子にはアンケートを同封し、回答者には現在作製中の「遺族年金」などについての別冊も送付予定。「多くの利用者の声を聞き、さらに内容を充実させたい」。

1部500円の他に送料100円。郵便振替で送金する。申し込みや問い合わせはメール



(sodan@mhl.or.jp) または郵便で。住所は〒530-0044大阪市北区東天満1の10の12の401。【三輪晴美】

2015年9月1日毎日新聞全国版で紹介されました