

คู่มือการจัดการกับความเครียด

～เพื่อสุขภาพของร่างกายและจิตใจ～

[タイ語]

สารบัญ

1. ความเครียดของชาวต่างชาติที่ดำเนินชีวิตในประเทศญี่ปุ่น	1
2. มารู้จักกับความเครียด	3
2.1 ท่านรู้จักกับเรื่องของความเครียดหรือไม่?	3
2.2 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด	4
2.3 การตอบสนองความเครียด	6
2.4 ความเครียดกับโรคภัย	8
3. วิธีจัดการกับความเครียด	10
3.1 อย่างแรกคือการรู้จักความเครียดอย่างฉลาด	10
3.2 ขั้นต่อไปคือการปฏิบัติอย่างฉลาด	12
3.3 อย่าเก็บปัญหาอยู่กับตัวคนเดียว จงปรึกษากับหลายๆคน	13
3.4 การจัดการกับการตอบสนองความเครียดโดยการผ่อนคลายความเครียด	14
3.5 วิธีอื่นๆเพื่อต่อต้านและทำให้ความเครียดลดลง	16

รายชื่อสถานที่ให้คำปรึกษา

※ 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. ความเครียดของชาวต่างชาติที่ดำเนินชีวิตในประเทศญี่ปุ่น

การที่ต้องห่างจากสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคยและเป็นมิตรนั้นจะทำให้เกิดความรู้สึกที่แย่มาก ในกรณีของคนที่มาจากต่างประเทศและดำเนินชีวิตในประเทศญี่ปุ่นนั้น นอกเหนือจากที่ต้องสร้างความสัมพันธ์ใหม่แล้ว เขาเหล่านั้นยังจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคม ประเพณี วัฒนธรรม และภาษาที่แตกต่างออกไป แต่เพราะการเป็นคนต่างชาติ (ไม่ใช่คนญี่ปุ่น) ก็อาจทำให้ได้รับการปฏิบัติอย่างไม่ปกติซึ่งทำให้รู้สึกลำบากใจ

การดำเนินชีวิตของแต่ละคนนั้นจะมีความรู้สึกเครียดที่ต่างกัน ในการสำรวจนั้นถ้าคนต่างชาติไม่สามารถยอมรับถึง 「ความแตกต่าง」 กับคนญี่ปุ่น หรือไม่สามารถขจัดความเครียดได้ ก็จะทำให้รู้สึกเครียดอย่างมากและถึงแม้จะเป็นคนต่างชาติด้วยตัวเองแล้วแต่เป็นคนที่ไม่อยากมีความสัมพันธ์ด้วยแต่มีความจำเป็นที่ยังต้องคบค้ากันในสังคมก็อาจจะเป็นส่วนที่ทำให้เกิดการสะสมความเครียดได้

เช่น

รู้สึกหงุดหงิดที่ไม่สามารถสื่อสารในสิ่งที่อยากพูด

การที่ถูกปฏิเสธหรือฝ่ายตรงข้ามรู้สึกตกใจเมื่อจะทักทายโดยการสัมผัสทางร่างกาย

ถึงแม้ว่าจะทำงานหนักเท่าหรือมากกว่าคนญี่ปุ่นก็ไม่ได้รับการยอมรับในทันทีเพียงเพราะว่าไม่ได้เป็นคนญี่ปุ่น จึงต้องใช้เวลาในการที่จะทำให้เป็นที่ยอมรับ

การดำเนินชีวิตของตัวเองก็ลำบากมากอยู่แล้วแต่ยังต้องรับผิดชอบญาติที่ร่วมอาศัยอยู่ด้วย และยังคงต้องส่งเงินไปให้ครอบครัวที่ประเทศไทย

ผลลัพธ์จากความเครียดก็คืออาจเกิดโรคต่างๆทั้งทางร่างกายและจิตใจ สำหรับชาวต่างชาติ เมื่อจะรักษาโรคก็จะประสบปัญหาในด้านภาษา พร้อมทั้งไม่สามารถใช้ระบบสวัสดิการการรักษาพยาบาลของญี่ปุ่นได้ จึงทำให้ต้องตกอยู่ในสภาวะลำบาก

ในทางตรงกันข้าม ก็มีชาวต่างชาติที่ไม่รู้สึกถึงความเครียดเพราะสามารถปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินชีวิตในประเทศญี่ปุ่นได้เป็นอย่างดีอย่างไรก็ตามการที่คิดว่าตัวเองปลอดภัย

ก็อาจจะทำให้เกิดโรคได้โดยไม่รู้ตัวเพราะไม่รู้วิธีที่จะจัดการอย่างไรเวลาเจอปัญหาที่หนักๆ

ความรู้และข้อมูลในการจัดการกับความเครียดที่เขียนไว้ในที่นี่ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและสามารถนำไปใช้รักษาทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การที่มีมุมมองหรือความคิดที่แตกต่างกันต่อสิ่งต่างๆนั้นบางที่ย่อมทำให้เกิดการกระทบกระทั่งกัน แต่ก็น่าจะดีกว่าที่ทุกคนจะมีความคิดแบบเดียวกันทั้งหมดมิใช่หรือ

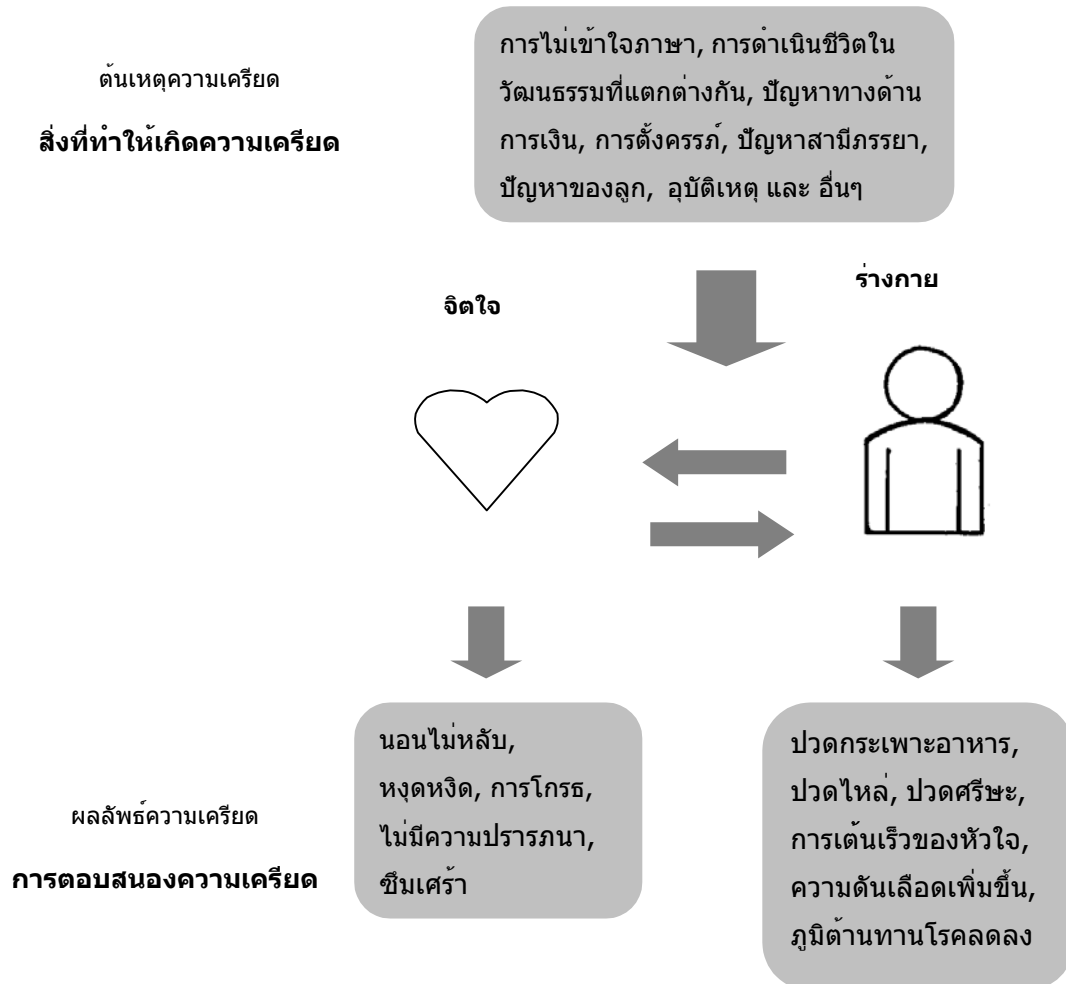
ทั้งสองฝ่ายไม่ควรจะยึดแต่หลักการของตัวเองเพียงอย่างเดียวหรือไม่ยอมรับความแตกต่างของอีกฝ่าย แต่ควรที่จะพยายามทำความเข้าใจกับสิ่งที่ไม่รู้มาก่อนและควรจะเป็นมิตรกัน พร้อมทั้งคิดหาหนทางที่จะรวมขอมและคบหากันต่อไป

โดยเฉพาะคนญี่ปุ่นนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่คนญี่ปุ่นควรพยายามเข้าใจว่าคนที่มาจากต่างประเทศเป็นคนกลุ่มน้อยและมีปัญหาด้านภาษาและอื่นๆ จึงทำให้คนต่างชาติอยู่ในฐานะที่เสียเปรียบอย่างมาก ดังนั้น ทั้งคนต่างชาติและคนญี่ปุ่นควรที่จะพยายามไม่ให้ความเครียดสะสมเพิ่มสูงขึ้นในตัวเอง

2. มารู้จักกับความเครียด

2.1 ท่านรู้จักกับเรื่องของความเครียดหรือไม่?

「ความเครียด」 คือ การตอบสนองของร่างกายและจิตใจที่มีต่อปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด (การตอบสนองต่อความเครียด)



ความเครียดไม่ใช่มีแบบที่ไม่ดีแต่เพียงอย่างเดียว ความเครียดแบบดีก็มี การตอบสนองความเครียดอย่างพอประมาณนั้นจะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตอบสนองความเครียดแบบนี้ก็คือความเครียดแบบที่ดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจในทางกลับกัน ถ้าไม่สามารถตอบสนองความเครียดด้วยตัวเอง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดก็จะทำให้ร่างกายและจิตใจเหนื่อยอ่อนลง และอาจทำให้เกิดโรครุนแรงได้ในบางคราว ดังนั้นการรับรู้สภาวะความเครียดในตัวเองเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการบำรุงรักษาสุขภาพร่างกาย

2.2 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

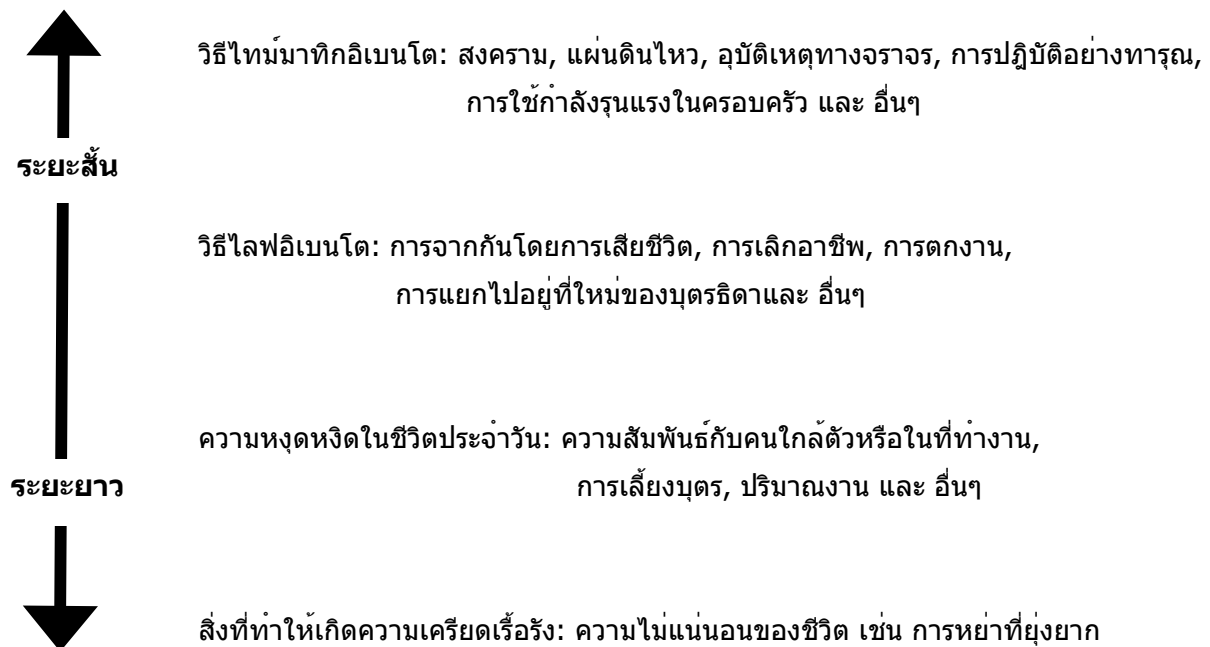
สิ่งที่พวกเราได้รับการกระตุ้นก็คือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งสามารถแยกออกเป็นส่วนใหญ่ๆได้ดังนี้

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทางกายภาพ : ความร้อน, ความหนาว, เสียงรบกวน, ยา, กลิ่นเหม็น และ อื่นๆ

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทางชีววิทยา : แบคทีเรีย, ฮอร์โมน และ อื่นๆ

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทางด้านสังคมและทางจิตวิทยา : การเสียชีวิตของคู่ครอง, การหย่า,
บริษัทล้มละลาย, การย้ายที่ทำงาน และ อื่นๆ

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วในปัจจุบันจะทำให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้นในด้านสังคม
และทางจิตวิทยา ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดทางด้านสังคมและทางจิตวิทยาเหล่านั้น
สามารถดูได้จากข้างล่างนี้



การตรวจวัดสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

วิธีไลฟอีเบนโต (สเกลความเครียดแสดงการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตของโฮมส์)

กรุณาวางกลมลงในรายการที่ท่านมีประสบการณ์ภายในหนึ่งปี (ใน 43 หัวข้อที่ได้จัดเตรียมไว้)

โปรดรวมคะแนนที่อยู่ในทางขวาในหัวข้อที่ท่านได้เลือกไว้

เรื่องในการดำเนินชีวิต (การเปลี่ยนแปลง)		คะแนน(แมกนิจูด)
1	การเสียชีวิตของครอบครัว	100
2	การหย่า	73
3	การแยก กันอยู่ระหว่างสามีภรรยา	65
4	การติดคุก	63
5	การเสียชีวิตของญาติใกล้ชิด	63
6	เมื่อท่านได้รับบาดเจ็บหรือป่วยอย่างรุนแรง	53
7	การแต่งงาน	50
8	การตกงาน	47
9	การประนีประนอมของสามีภรรยา	45
10	การลาออกจากงานและการเลิกอาชีพ	45
11	การเปลี่ยนแปลงในด้านความประพฤติและด้านสุขภาพของคนในครอบครัว	44
12	การตั้งครรภ์	40
13	มีปัญหาในการมีเพศสัมพันธ์	39
14	การเข้ามาอยู่ของสมาชิกใหม่ในครอบครัว	39
15	การเปลี่ยนแปลงอย่างมากของสถานที่ทำงาน เช่น การผนวกกิจการ การสับเปลี่ยนองค์การ	39
16	การเปลี่ยนแปลงอย่างมากของสภาพการเงินในครอบครัว	38
17	การเสียชีวิตของเพื่อนสนิท	37
18	การย้ายสับเปลี่ยนสถานที่ทำงาน	36
19	การเปลี่ยนแปลงในจำนวนครั้งการทะเลาะของสามีภรรยา	35
20	การมีหนี้สินมากกว่า สิบล้านบาท	31
21	ของที่จำนองถูกริบ (เพราะว่าไม่สามารถชำระหนี้สินได้)	30
22	การเปลี่ยนแปลงหน้าที่รับผิดชอบในการทำงาน	29
23	การแยกออกไปอยู่ที่ใหม่ของบุตรธิดา	29
24	เกิดปัญหาเกี่ยวกับเครือญาติของฝ่ายคู่ครอง	29
25	เมื่อท่านประสบความสำเร็จส่วนตัว	28
26	การได้งาน หรือ การออกจากงานของภรรยา	26
27	เมื่อท่านจบการศึกษา หรือ เรียนต่อ	26
28	การเปลี่ยนแปลงสภาพการดำเนินชีวิตของท่าน (การสร้างต่อเติมบ้านใหม่ หรือ สภาพแวดล้อมแย่งลง)	25
29	เมื่อท่านต้องเปลี่ยนนิสัยส่วนตัว	24
30	เมื่อท่านเกิดปัญหาเกี่ยวกับเจ้านายที่ทำงาน	23
31	เกิดการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขแรงงานหรือเวลาทำงาน	20
32	การย้ายที่อยู่	20
33	การเปลี่ยนแปลงของสภาพการดำเนินชีวิตในโรงเรียน	20
34	การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการสันตนาการ	19
35	การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับกิจกรรมทางศาสนา และ อื่นๆ	19
36	การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับกิจกรรมทางด้านสังคม สังสรรค์	18
37	การมีหนี้สินน้อยกว่า สิบล้านบาท	17
38	เมื่อท่านเปลี่ยนนิสัยการนอน	16
39	การเปลี่ยนแปลงจำนวนสมาชิกที่ใช้ชีวิตอย่างสนุกสนานในครอบครัว	15
40	เมื่อท่านเปลี่ยนนิสัยการกิน	15
41	การหยุดงานระยะยาว	13
42	วันคริสต์มาส	12
43	การละเมิดกฎหมายแต่เพียงเล็กน้อย	11

คะแนนรวม	
มากกว่า 300คะแนน	มีประสบการณ์กับสิ่งทำให้เกิดความเครียดอย่างสูง 80เปอร์เซ็นต์ของคนเหล่านี้ในอนาคตจะมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้า โรคหัวใจหรือโรคต่างๆ
มากกว่า 150คะแนน	มีประสบการณ์กับสิ่งทำให้เกิดความเครียดค่อนข้างสูง หนึ่งในสองของคนเหล่านี้ภายในครึ่งปีถึงหนึ่งปีจะมีโอกาสเกิดอาการทางร่างกายและจิตใจอย่างใดอย่างหนึ่ง
น้อยกว่า 150 คะแนน	สิ่งทำให้เกิดความเครียดมีไม่มาก
น้อยกว่า 80 คะแนน	สิ่งทำให้เกิดความเครียดมีน้อยมาก

2.3 การตอบสนองความเครียด

การรู้สึกเครียดเกิดจากใจแต่เพื่อป้องกันจิตใจซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญนั้น มนุษย์จะแสดงการตอบสนองทางจิตใจในทางร่างกายเป็นส่วนใหญ่ การที่ประสบกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นจะทำให้เกิดเป็นโรคกระเพาะหรือท้องเสียได้ง่าย พร้อมทั้งแสดงการตอบสนองออกมาทางความเครียดทางจิตใจผ่านทางความรู้สึกกังวล หรือ การนอนหลับไม่หลับ การตอบสนองความเครียดนั้นจะมีความแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับตัวบุคคล ทำให้การแสดงออกก็จะแตกต่างกันไป

การตรวจวัดการตอบสนองความเครียด

ตารางการตรวจวัดการตอบสนองความเครียด (ตารางอาการตอบสนองความเครียดที่รู้สึกของตัวเอง)

ในอาการ 14 อย่างต่อไปนี้ ท่านมีอาการระดับเท่าใดในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา?
กรุณาวางกลมในหัวข้อที่เหมาะสมและรวมคะแนนในหัวข้อที่ท่านได้เลือกไว้

		เกิดเสมอ	มีหลายครั้งใน 1 วัน	มีหลายครั้งใน 1 สัปดาห์	มีหลายครั้งใน 1 เดือน	แทบจะไม่มี	
I	1	มีอาการเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าอย่างแรง	5	4	3	2	1
	2	มีอาการปวดศีรษะ	5	4	3	2	1
	3	มีอาการปวดคอและไหล่	5	4	3	2	1
	4	มีอาการกล้ามเนื้อในร่างกายแข็ง	5	4	3	2	1
	5	มีอาการเจ็บหน้าอก	5	4	3	2	1
II	6	มีอาการไม่มีสมาธิต่อทุกสิ่งทุกอย่าง	5	4	3	2	1
	7	มีอาการนอนไม่หลับ	5	4	3	2	1
	8	มีอาการเหนื่อยและหุดหุดเศร้าหมอง	5	4	3	2	1
	9	มีอาการไม่ค่อยดีที่กระเพาะอาหาร	5	4	3	2	1
	10	กินยานอนหลับและยาระงับประสาท	5	4	3	2	1
III	11	มีอาการหุดหุดเศร้าหมองหลังจากเลิกจากงานและกลับบ้านที่บ้านแล้ว	5	4	3	2	1
	12	มีอาการโกรธง่าย	5	4	3	2	1
	13	มีอาการหงุดหงิด	5	4	3	2	1
	14	มีอาการประสาทอ่อน ชักลัว ประหม่า	5	4	3	2	1

คะแนนรวม	
มากกว่า 35 คะแนน	การตอบสนองความเครียดอยู่ในระดับสูงอย่างมาก
มากกว่า 28 คะแนน	การตอบสนองความเครียดอยู่ในระดับสูง
น้อยกว่า 28 คะแนน	การตอบสนองความเครียดมีน้อย
น้อยกว่า 21 คะแนน	การตอบสนองต่อความเครียดอ่อนมากเกินไป ท่านอาจจะไม่ได้วินิจฉัยเกี่ยวกับตัวเองอย่างถูกต้อง

กลุ่มที่1 (คะแนนรวมของ ข้อ1-5)

กลุ่มที่2 (คะแนนรวมของ ข้อ6-10)

และ กลุ่มที่3 (คะแนนรวมของ ข้อ11-14)

กลุ่มไหนมีคะแนนสูงสุด? การตอบสนองความเครียดของท่านนั้นได้จะแสดงออกมาอย่างไร
ใดอย่างหนึ่งในทางร่างกาย จิตใจ หรือ การกระทำ

I (คำถาม 1~5)	การตอบสนองความเครียดทางร่างกาย
II (คำถาม 6~10)	การตอบสนองความเครียดทางจิตใจ
III (คำถาม 11~14)	การตอบสนองความเครียดทางการกระทำ

2.4 ความเครียดกับโรคภัย

ร่างกายและจิตใจจะทำงานปรับตัวให้รับกับสิ่งๆที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นๆ หลังจากที่ถูกทำให้เกิดความเครียดนั้นปฏิกิริยาต่อต้านในร่างกายนั้นจะอ่อนลง แต่จะค่อยๆ มีแรงต่อต้านมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามถ้าถูกทำให้เกิดความเครียดในระยะยาวนั้นก็ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าหมดแรง และถ้าต้องเจอกับสิ่งๆที่ทำให้เกิดความเครียดใหม่ๆอีกก็จะทำให้เกิดการตอบสนองของความเครียดอย่างแรงขึ้นมาอีก

ถ้าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างพอประมาณก็สามารถปรับตัวได้อย่างง่าย แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างแรงแล้วทำการกำจัดความเครียดแบบผิดๆแล้วนั้น ก็อาจเป็นเหตุให้เกิดการตอบสนองของความเครียดอย่างมากและทำให้เกิดโรคภัยต่างๆได้ในบางที

ในปัจจุบันนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและภูมิคุ้มกันต้านโรคนั้นเป็นที่จับตามอง ถ้าถูกทำให้เกิดความเครียดแล้วภูมิคุ้มกันต้านโรคก็จะลดลงและจะทำให้เป็นไข้หวัดหรือปอดบวมได้ง่าย ในทางกลับกัน ถ้าถูกทำให้เกิดความเครียดอย่างต่อเนื่องแล้ว ก็จะทำให้เกิดภูมิคุ้มกันต้านโรคที่มากเกินไป ดังนั้นจะทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อต้านโรคและอาจทำให้เป็นโรคปวดตามข้อ(รูมาตอยด์) ซึ่งเป็นโรคที่ทำลายระบบโครงสร้างของตนเอง มีรายงานตัวอย่างว่าเมื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดแก่ผู้ป่วยที่เป็นโรค มะเร็งแล้วทำให้เนื้องอกเล็กลงและในที่สุดทำให้เนื้องอกหายไป ในรายงานยังได้อธิบายต่อไปว่าการผ่อนคลายความเครียดนั้นจะทำให้ภูมิคุ้มกันต้านโรคลกลับมาทำงานเป็นอย่างดีพร้อมทั้งทำให้เซลล์ธรรมชาติในร่างกายทำลายเนื้องอกจนหมด ดังนั้นเราควรเชื่อในวิธีดังตัวอย่างในการเอาชนะโรค พร้อมทั้งมาเรียนรู้วิธีการควบคุมความเครียดกันเถอะ

โรคภัยที่เกี่ยวกับความเครียดมีดังต่อไปนี้

โรคทางกายที่เกี่ยวข้องอย่างมากกับความเครียด (อาการทางร่างกายและจิตใจ)

ทางระบบย่อยอาหาร	กระเพาะอาหาร • แผลอักเสบที่ลำไส้เล็กตอนบน • แผลอักเสบที่ลำไส้ใหญ่ • อาการกระตุ้นที่ทำให้เกิดโรคที่ลำไส้ • โรคตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง
ทางระบบทางเดินเลือด	โรคหลอดเลือดหัวใจ (ปวดที่ทรวงอก กล้ามเนื้อหัวใจตาย) • ความดันโลหิตสูง
ทางระบบหายใจ	โรคหืดที่หลอดลม • อาการที่สูบออกซิเจนมากเกินไป
ทางผิวหนัง	โรคผิวหนังจากภูมิแพ้ทางพันธุกรรม • โรคขน-ผมร่วงเป็นวง • ลมพิษ
ทางระบบประสาทและกล้ามเนื้อ	โรคปวดศีรษะที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ • โรคไมเกรน • โรคประสาทเสื่อม
ทางฮอร์โมนและการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อ	โรคเบาหวาน • โรคทางจิตที่ทำให้เกิดไม่ยอมกินอาหาร

โรคทางใจที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

อาการกังวลทางประสาท (สับสน อลหม่าน)

เกิดความรู้สึกกลัว กังวลอย่างฉับพลันบางที่ทำให้หัวใจเต้นเร็ว หอบ หายใจลำบาก

PTSD (อาการความเครียดที่เกิดหลังจากบาดเจ็บทางร่างกายซึ่งมีผลทางจิตใจ)

ถ้ามีประสบการณ์ที่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตแล้วจะเกิดความรู้สึกกังวล นอนไม่หลับ การเห็นภาพที่ฝังใจ และ อื่นๆ ซึ่งจะมีอุปสรรคในการดำรงชีวิตประจำวัน

โรคเศร้าซึม

รู้สึกห่อเหี่ยว ไม่มีเรี่ยวแรง คิดฆ่าตัวตาย

อาการพิษสุราเรื้อรัง

ถ้าเริ่มดื่มสุราแล้วจะดื่มไม่หยุดหรือพอประมาณ และทำให้เกิดความลำบากในการดำเนินชีวิตในสังคม

ปัญหาการปรับตัว

ความเครียดที่เกิดจากงานและอื่นๆที่มากเกินไปจะทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าซึม ความกังวล ความเป็นห่วง จนไม่สามารถปรับตัวให้เหมาะสมได้

การแสดงออกทางร่างกาย

ทั้งๆที่ในร่างกายไม่มีสิ่งผิดปกติอะไรแต่เกิดอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ การเต้นเร็วของหัวใจ คอขัด และ อื่นๆ พร้อมทั้งรู้สึกเจ็บทั่วร่างกาย

อาการทางการกิน

ทำให้รู้สึกว่าร่างกายไม่สมดุลย์ การลดความอ้วนหรือกินมากเกินไป และเกิดอาการอวกบ่อยๆ

3. วิธีจัดการกับความเครียด

3.1 อย่างแรกคือการรู้จักความเครียดอย่างฉลาด

การรู้จักกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นจะมีส่วนทำให้ความเครียดนั้นมีมากขึ้นหรือน้อยลง เช่น ในกรณีดังต่อไปนี้

นาย A ซึ่งพูดภาษาญี่ปุ่นไม่ค่อยเก่งได้ถูกเพื่อนชาวญี่ปุ่นบอกว่า
“การพูดแบบนั้นเป็นการเสียมารยาทในสถานการณ์แบบนี้จะต้องพูดภาษาญี่ปุ่นแบบนี้”
“ถ้าพูดผิดแบบนี้จะทำให้คนญี่ปุ่นที่อยู่รอบข้างโกรธอย่างแน่นอน”
จนทำให้นาย A นั้นรู้สึกอับอายและเสียใจ ซึ่งมีผลทำให้นาย A ไม่ค่อย
สามารถพูดภาษาญี่ปุ่นกับคนญี่ปุ่นได้ ถ้าจำเป็นที่จะต้องพูดจริงๆ
นาย A ก็จะรู้สึกปวดกระเพาะอาหารขึ้นมา

ความเชื่อที่ว่า ‘ห้ามผิดพลาด, ต้องสมบูรณ์แบบ, ต้องระมัดระวัง’ ทำให้มีการปฏิเสธตัวเอง
ซึ่งมีผลทำให้ไม่เกิดผลลัพธ์หรืออารมณ์ที่ดี

นาย A ยังไม่สามารถใช้ภาษาญี่ปุ่นได้อย่างดี เมื่อได้รับคำแนะนำจากเพื่อนคนญี่ปุ่นก็ควรที่จะ
ยอมรับและระมัดระวังในการใช้ในคราวต่อไป การเรียนคำศัพท์นั้นก็คือการเรียนวิธีการใช้ใน
สถานการณ์เวลาที่เกิดขึ้น ถ้าถูกบอกโดยคนญี่ปุ่นที่ทำหน้าตาสงสัยว่า ‘ใช้ภาษาญี่ปุ่นแปลกๆ’
ก็ให้ลองถามคนญี่ปุ่นกลับไปว่า ‘ผมพูดอะไรที่แปลกๆออกไปหรือเปล่า? โปรดสอนวิธีใช้ภาษาญี่ปุ่น
ที่ถูกต้องให้ผมด้วย’ ถาลองทำแบบนี้ก็อาจจะสามารถได้เพื่อนอีกด้วย

ความเครียดของนาย A นั้นเป็นการสร้างความเชื่อถือที่ไม่สมเหตุสมผล มันไม่ใช่ตัวเหตุการณ์
แต่เป็นการเข้ารับรู้อถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ และ ความกลัวใจ การที่สามารถทำให้เกิด
ความเชื่อถือที่สมเหตุสมผลแทนความเชื่อถือที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นก็คือการสามารถผ่านด้านหนึ่ง
ด้านในการจัดการกับความเครียด

(ตัวอย่างของสิ่งที่ไม่สมเหตุสมผล)

- 1) คำศัพท์
การแสดงออก และคำศัพท์ที่แสดงถึงการตัดสินใจของทุกสิ่งทุกอย่าง
เช่น ‘ต้องทำ××××’ และ อื่นๆ
- 2) เพศ
บทบาทของหญิงชายที่ถูกกำหนดไว้ในสังคม
- 3) ความเห็นที่ลำเอียง ประเพณี
เช่น ‘คน××เป็นคนน่ารักาญ’ ‘ต้องทำแบบนี้ที่ญี่ปุ่น’
- 4) อื่นๆ
เรื่องเล่าสื่อ กิตติศัพท์เกี่ยวกับมารดา การเชื่อถือโดยปราศจากการสงสัย เช่นกิตติ
ศัพท์เกี่ยวกับความปลอดภัยของ□□และ อื่นๆ ในความจริงการเชื่อถือแบบนี้เป็น
การเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่เป็นที่ยอมรับ

(วิธีรู้จักอย่างง่าย ๆ กับโรคเศร้าซึม)

- 1) การวินิจฉัยและสรุปของตัวเองโดยไม่มีมูลฐานหรือเหตุผลที่น่าเชื่อถือ
- 2) มองทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นสิ่งถูกหรือผิด โดยไม่มองว่ามันอาจคลุมเครือหรือกำกวม
- 3) การวินิจฉัยในสิ่งที่ตัวเองสนใจเท่านั้น
- 4) การคิดถึงข้อบกพร่องและการล้มเหลวของตัวเองมากเกินไปจนทำให้ประเมินจุดเด่นและความสำเร็จของตัวเองน้อยลง
- 5) การที่คิดว่าเหตุการณ์จะเลวร้ายไปทั้งหมดเพียงเพราะเคยเกิดเหตุการณ์เลวร้ายเพียงครั้งเดียว
- 6) การที่คิดว่าตัวเองเป็นต้นเหตุของการล้มเหลวถึงแม้ว่าจะไม่ใช่ก็ตาม
- 7) การใช้อารมณ์ของตัวเองในการวินิจฉัยทุกสิ่งทุกอย่าง

ท่านมีปัญหาในวิธีการรับรู้หรือไม่?

ถ้าท่านมีปัญหา ก็ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงทีละเล็กละน้อย

3.2 ขั้นต่อไปคือการปฏิบัติอย่างฉลาด

ถ้าได้รับรู้ถึงสิ่งทำให้เกิดความเครียดอย่างสมเหตุสมผลแล้ว ก็มาจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อไม่ให้เกิดการตอบสนองของความเครียดมีมากเกินไป

วิธีการจัดการที่ดี: การปฏิบัติอย่างแข็งขันเพื่อแก้ไข้ปัญหา

- 1) การพยายามอย่างเข้มแข็งเพื่อการแก้ไข้ต้นเหตุของความเครียด
- 2) การเริ่มจากสิ่งที่สามารถทำได้อย่างทีละเล็กละน้อย
- 3) การปรึกษากับคนหลายๆคนและคิดถึงวิธีที่สามารถนำมาใช้ได้

วิธีการจัดการที่ไม่ดี: การหนี หรือ หลีกเลี่ยงการคิดถึงเกี่ยวกับปัญหา

- 1) การโยนความผิดไปให้คนอื่น
- 2) การกลุ้มใจแต่เพียงคนเดียวโดยไม่ปรึกษาใครเลย
- 3) การเลือกความประพฤติที่ไม่มีประสิทธิภาพ
การดื่มสุรา สูบบุหรี่ การกินมากเกินไป การพนัน อารมณ์ฉุนเฉียว การหมกตัวอยู่แต่ในบ้าน

เพื่อที่จะแก้ไข้ปัญหา กรุณาคิดวิธีการแก้ไข้และทำตามลำดับในข้างล่างนี้

- I การมองปัญหาอย่างถ่องแท้
- II การลองกล่าวถึงวิธีที่สามารถคิดได้ในการใช้แก้ไข้ปัญหา
- III การลองพิจารณาว่าวิธีแก้ไข้ปัญหามีความน่าจะเป็นไปได้หรือไม่?
- IV การเลือกวิธีแก้ไข้ที่สมควรและเหมาะสม
- V การลองวางแผนถึงวิธีการปฏิบัติจริงในการแก้ไข้ปัญหา
- VI การย้อนไปพิจารณาผลลัพธ์ของแผนการ ถ้าผลลัพธ์ไม่ค่อยดีก็ให้ลองทำใหม่ตั้งแต่นั้น

3.3 อย่าเก็บปัญหาอยู่กับตัวคนเดียว จงปรึกษากับหลายๆคน

การที่ถูกทำให้เครียดอย่างหนักแล้วนั้นบางทีก็ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง ในช่วงเวลาแบบนี้บุคคลที่มีคนที่สามารถให้คำปรึกษาได้หลายคนจะสามารถผ่านเหตุการณ์ไปด้วยดี

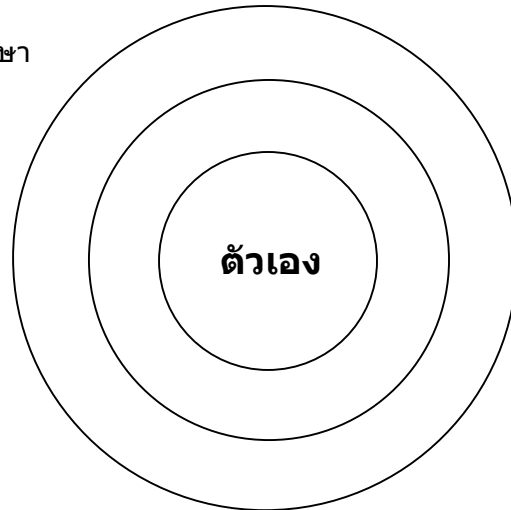
ในบางครั้งการปรึกษากับสถาบันที่ชำนาญเฉพาะด้านจะให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าโดยขึ้นอยู่กับเนื้อหาของปัญหา ถ้าคิดว่าไม่สามารถแก้ไขด้วยกำลังของตัวเองแล้วนั้น ก็จำเป็นที่จะต้องมีความกล้าหาญในการยกปัญหาของตัวเองให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยแก้ไข

นอกเหนือจากนั้น ยังมีกิจกรรมที่รวบรวมคนที่ปัญหาเหมือนกันเพื่อให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแก้ไขปัญหา ท่านจะมีโอกาสได้รับการสอนวิธีการจัดการกับปัญหาและในเวลาเดียวกันท่านก็อาจจะอยู่ในสถานะของผู้สอนด้วยเช่นกัน

ในด้านหลังของเอกสารนี้จะมีรายชื่อของสถาบันที่รับให้คำปรึกษา โปรดนำไปพิจารณาด้วย

แผนผังคนที่ให้คำปรึกษา

กรุณาเขียนความสัมพันธ์ของคนที่สามารถให้คำปรึกษา
(เช่น สามี ภรรยา เพื่อนสนิท มารดา พี่น้อง
และ อื่นๆ) โดยให้ท่านเป็นศูนย์กลาง
ในรูปข้างล่างนี้



3.4 การจัดการกับการตอบสนองความเครียดผ่านการผ่อนคลายความเครียด

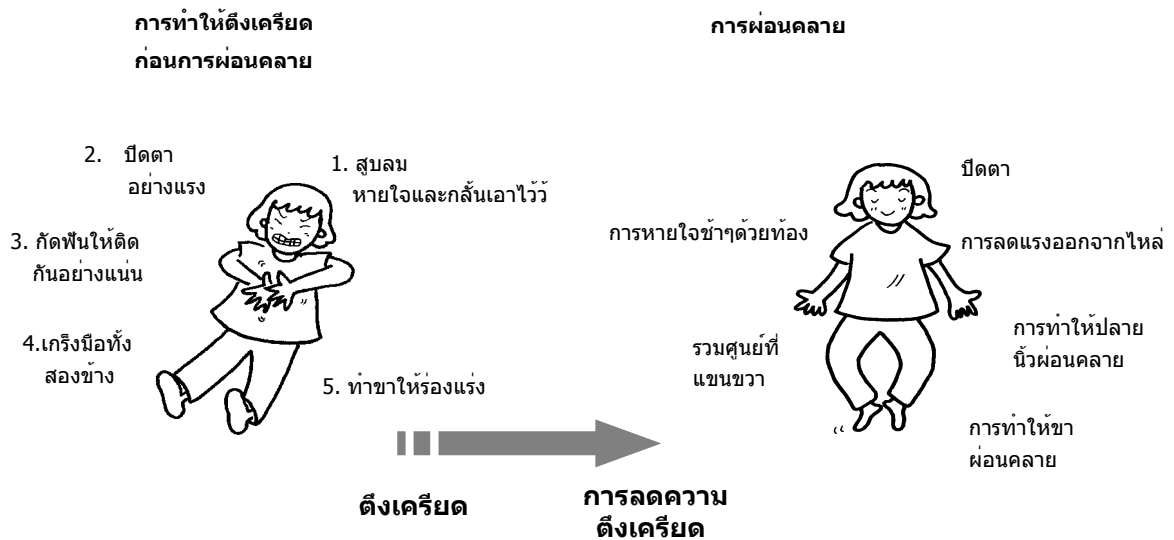
(1) ขั้นตอนการทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย (การผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่ตึง)

ทำให้กล้ามเนื้อเกิดอาการตึงเครียดดังในรูปข้างล่างนี้

ทำให้ครบประมาณ 20 วินาทีในอาการดังกล่าว

และให้ดึงกำลังออกให้หมดในที่เดียว

จากที่ใส่กำลังทั้งหมดไว้จนกระทั่งปัจจุบัน ท่านจะรู้สึกถึงการผ่อนคลายได้อย่างที่เดียว



(2) วิธีฝึกฝนด้วยตัวเอง (การสะกดจิตด้วยตัวเองซึ่งถูกคิดค้นโดยแพทย์ชูลซ์ที่เป็นจิตแพทย์ชาวเยอรมัน)

ระเบียบวิธีของการฝึกฝนอย่างเป็นทางการ

วิธีเบื้องต้น การหายใจด้วยท้อง (การควบคุมอารมณ์อย่างสงบ)

วิธี 1 แขนทั้งสองและเท้าทั้งสองจะหนัก (ฝึกจากแขนที่ถนัดและเพ่งสติไปที่มือและเท้า)

วิธี 2 แขนทั้งสองและเท้าทั้งสองจะอุ่น (ให้นึกถึงจุดที่อุ่นเอาไว้)

วิธี 3 หัวใจจะเต้นอย่างเรียบง่ายสงบ

วิธี 4 การหายใจอย่างสะดวกมาก

วิธี 5 ท้องจะร้อน

วิธี 6 หน้าผากจะเย็นมาก

การจำกัด การหดและยืดแขนพร้อมทั้งเปิดตาอย่างช้าๆ (ไม่จำเป็นถ้าเป็นเวลาก่อนนอน)

(3) การโน้มนภาพ

การเก็บมโนภาพต่างๆ (เช่น สี กลิ่น ความทรงจำ ภาพวิิว สถานที่ที่เป็นสุข และ อื่นๆ)

ในสมองและก็คิดว่าสิ่งที่กำลังมโนภาพกำลังเคลื่อนไหว พร้อมทั้งกับปิดตาและฟังไปในด้วย

การทำเช่นนี้จะค่อยๆทำให้เกิดอารมณ์ที่ดีผ่านการทำมโนภาพที่มีบรรยากาศที่สดชื่น

(4) เพลง

การเปิดเพลงอย่างช้าๆเมื่อเริ่มทำการผ่อนคลายจะทำให้เกิดผลที่ดีขึ้นมาก จงหาเพลงที่เหมาะสมกับตัวเอง

เช่น . . .

เพลงที่ให้ผลดีต่อความเครียด : แอร์ ออน จี สตริง (โจนาธาน เซบาสเตียน บาช)

เพลงที่ให้ผลดีต่อการเศร้าซึม : ฟิวแลนด์เดีย (ซีเบเลียส)

เพลงที่ทำให้ร่าเริง : ซาเบ แดนซ์ (สาชาทุเรียน อารัม)

(5) การไปชมป่าธรรมชาติ

การไปชมป่าธรรมชาติ (เช่น สีเขียว ความหอมของต้นไม้ ลมที่สดชื่น เสียงน้ำไหลของแม่น้ำเล็กๆ เสียงนกร้อง และอื่นๆ) ทำให้ความรู้สึกทั้งห้าของ การดู การฟัง การดมกลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส นั้นทำงานอย่างเต็มที่ ซึ่งมีผลทำให้เกิดการผ่อนคลายอย่างดี

(6) การไปองเซน

การเข้าไปแช่ร่างกายอยู่ในออนเซนเมื่อมีการตอบสนองของความเครียดที่เพิ่มสูงขึ้นนั้นจะเป็นการรักษาอย่างง่ายๆ แต่อย่างไรก็ตามถ้าร้อนหรือเย็นเกินไปแล้วนั้นจะทำให้มีผลในทางตรงกันข้าม ดังนั้นโปรดระวังให้ดีด้วย

(7) กลิ่นหอม

อาโรมาเทราพี (การใช้ควันในการทำให้ผ่อนคลาย) นั้นกำลังเป็นที่นิยมกันอย่างมาก ถ้าเป็นกลิ่นที่มีส่วนผสมกลิ่นที่ทำให้จิตใจสงบแล้วนั้นจะทำให้ประสาทสัมผัสส่วนตัวนั้นสงบลง

(8) ไบชา

การดื่มน้ำชาที่อุ่นอย่างช้าๆนั้นจะทำให้มีความจำเป็นที่จะต้องให้การหายใจทางท้องอย่างลึกๆ ดังนั้นจึงทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียดได้ และก็มีชาที่ใช้คาเฟอีนที่ให้ผลได้ดี

(9) การทำสมาธิ

การทำสมาธิแบบต่างๆ (เช่น เซน โยคะ และอื่นๆ) หรือ การฝึกเคนโด และอื่นๆ นั้นจะมีผลให้เกิดความสงบจิตใจเป็นอย่างดี

3.5 วิธีอื่นๆเพื่อต่อต้านและทำให้ความเครียดลดลง

(1) การจัดเตรียมวิธีการดำเนินชีวิตตามในประจำวัน

- 1 การใช้เวลานอนอย่างพอควร (7-8 ชั่วโมง)
- 2 การไม่สูบบุหรี่
- 3 การควบคุมน้ำหนักอย่างพอควร
- 4 การไม่ดื่มสุราซึ่งมากจนเกินไป
- 5 การเล่นกีฬาเพื่อให้ได้เหงื่ออาทิตย์ละหนึ่งครั้ง
- 6 การรับประทานอาหารเข้าทุกวัน
- 7 การไม่รับประทานของว่าง

(2) การบำรุงร่างกาย

วิตามิน B1 (เช่น เต้าหู้ ข้าวกล้อง งา เนื้อหมู) วิตามิน C (เช่น ผลไม้ มันประเภทต่างๆ) และ แคลเซียม (เช่น นม ปลาเล็กๆ) นั้นเป็นอาหารที่ช่วยให้ต่อต้านความเครียดเป็นอย่างดี ดังนั้นจงพยายามรับประทานอาหารประเภทเหล่านี้ในทุกมื้ออาหาร

(3) การนอนหลับพักผ่อน

การนอนไม่หลับมีไว้สำหรับเวลาเหนื่อยเท่านั้น การนอนพักผ่อนนั้นจะมีวัฏจักรประมาณ 90 นาที ในช่วง 30-60 นาทีแรกจะทำให้ค่อยๆนอนหลับลึกขึ้น และเริ่มเข้าการหลับนอน REM ที่ทำให้เห็นความฝันได้ในเวลาประมาณหนึ่งชั่วโมงเศษ การเข้าหลับนอนใน REM นั้น จะทำให้ความกังวลและความไม่แน่นอนของจิตใจหายไป การนอนแบบนี้ ได้ถูกเรียกว่าเป็นการหลับพักผ่อนของจิตใจ

ถ้าเป็นไปได้ควรนอนประมาณ 7-8 ชั่วโมง แต่บางทีการ «เข้านอนตอนตีง่วง» หรือ «ทั้งๆที่นอนไม่เพียงพอแต่ก็ต้องตื่นเวลาเดียวกันเสมอ» ก็ทำให้มีผลเช่นกัน ถ้าทำอย่างไร ก็นอนไม่หลับแล้ว ก็ควรรีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อขอยานอนหลับรับประทาน

(4) การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนและใช้ส่วนของกล้ามเนื้อเป็นเวลายาวนานนั้นจะถูกเรียกว่าการเดินแอร์โรบิต ในอีกด้านหนึ่งการออกกำลังกายแบบขาดออกซิเจน

(การออกกำลังกายในการแข่งขัน เช่น การวิ่งระยะสั้น การแข่งขันว่ายน้ำ) และการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องและจบในระยะสั้นนั้นจะถูกเรียกว่าการออกกำลังกายแบบขาดออกซิเจน

การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง การว่ายน้ำระยะยาว การขับจักรยาน การเดิน) จะมีผลทำให้มีกำลังในการยึดการทำงานของหัวใจและปอด และกำจัดความเครียดที่เกินจำเป็นอย่างมีประสิทธิภาพ

(5) การพูด และ การฟัง

การที่ให้ใครสักคนมาฟังต้นเหตุของความหงุดหงิดนั้นจะทำให้อารมณ์ดีขึ้นและทำให้จิตใจแจ่มใส ซึ่งมีผลทำให้ความเครียดหายไป นอกเหนือจากที่จะพูดเพียงฝ่ายเดียวแล้วควรที่จะเป็นผู้ฟังที่ดีด้วย จงฟังเพียงอย่างเดียวโดยปราศจากการออกความเห็นใดๆ การทำเช่นนี้จะทำให้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีได้ด้วย

(6) การหัวเราะ และ ร้องไห้

การที่หัวเราะและร้องไห้โดยความรู้สึกจากหัวใจนั้นได้ถูกกล่าวว่าจะเป็นผลดีต่อความเครียด

(7) การร้องเพลง และ เต้นรำ

การร้องเพลงและเต้นรำอย่างสนุกสนานจะให้ผลเหมือนกับการออกกำลังกาย

รายชื่อสถานที่ที่ให้คำปรึกษา (ที่มา INTERPEOPLE DIRECTORY เป็นต้น)

รายชื่อองค์กร	กิจกรรม	โทรศัพท์	วันทำการ	เวลาทำการ	ภาษาที่ให้บริการ
ศูนย์สุขภาพจิตนครโอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาหลุมใจ)	06 - 6607-8814	จ - ศ	9:30-12:00 13:00-17:30	ญี่ปุ่น
ศูนย์สุขภาพจิตที่ว่าการเมืองโอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาหลุมใจ)	06 - 6636 - 7867	จ - ศ	10:00-15:00 17:00-21:00	ญี่ปุ่น
ศูนย์ป้องกันกรกระทำอัตวินิบาตกรรมนานาชาติ มีเฟรนด์โอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาหลุมใจ)	06-6251-4343	ทุกวัน	24 ชั่วโมง	ญี่ปุ่น
ศูนย์ค้นไซอิโนจิโนะเดนะ	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาหลุมใจ)	06-6309-1121	ทุกวัน	24 ชั่วโมง	ญี่ปุ่น
มูลนิธิศูนย์ให้คำปรึกษาคันไซ	การให้คำปรึกษาโดยการสัมภาษณ์ (ปัญหาหลุมใจ คิดค่าบริการ) ทุกเดือนวันที่10และ20บริการฟรี สำหรับผู้มาเป็นครั้งแรก	06-6881-2588 (ต้องจองล่วงหน้า)	จ - ส	10:00-21:00	ญี่ปุ่น
ศูนย์ให้คำปรึกษานานาชาติ	ให้คำปรึกษาโดยการสัมภาษณ์ (ปัญหาหลุมใจ การชดใช้)	078-856-2201	ไม่ประจำ		ญี่ปุ่น อังกฤษ (สเปน = ไม่ประจำ)
ศูนย์ให้คำปรึกษาชิโซลูชั่น	การให้คำปรึกษาโดยการสัมภาษณ์ (ปัญหาหลุมใจ การชดใช้)	072-867-4437	จ - ศ และ ส (ไม่แน่นอน)	10:00-19:00	อังกฤษ
มูลนิธิการแลกเปลี่ยนนานาชาตินครโอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาทั่วไป)	0724-60-2371	จ - ศ	9:00-17:45	อังกฤษ · จีน
ศูนย์ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ภาษาจีน	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาทั่วไป)	06-6903-9595	จ, พ, ศ	10:00-17:00	จีน (ปักกิ่ง) · ไต้หวัน
มูลนิธิการแลกเปลี่ยนนานาชาติโทโยนาคา	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และการสัมภาษณ์ (ปัญหาทั่วไป)	06-6843-4343	พ, ศ	10:00-16:00	ญี่ปุ่น · อังกฤษ · จีน
			พ, ศ	(พ) 10:00-19:00 (ศ) 10:00-16:00	เกาหลี
			พ	10:30-15:30	สเปน · โปรตุเกส
มุมให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาตินครโอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาทั่วไป)	06-6941-2297	จ - ศ	9:00-17:00	ญี่ปุ่น · อังกฤษ · จีน · เกาหลี · โปรตุเกส · สเปน · ไทย · ฟิลิปปินส์
แผนกให้คำแนะนำแก่ชาวต่างชาตินครโอซาก้า					
ห้องให้คำปรึกษาแก่ประชาชนทั่วไป ที่ว่าการเมืองโอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และการสัมภาษณ์ (เทศบาล)	06-6208-5080	จ - ศ	9:00-17:30	อังกฤษ · จีน · เกาหลี ไทย (เฉพาะวันจันทร์) โปรตุเกส (เฉพาะวันอังคาร) อินโดนีเซีย (เฉพาะวันพุธ) สเปน (เฉพาะวันศุกร์)
การให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย	การให้คำปรึกษาทางสัมภาษณ์ (ปัญหาทางกฎหมาย)	06-6772-1127 (ต้องจองล่วงหน้า)	พ (ที่ 1,3)		อังกฤษ · จีน · เกาหลี · ไทย · โปรตุเกส · อินโดนีเซีย · สเปน
ศูนย์เครือข่าย 119สำหรับชาวต่างชาติ	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาทั่วไป)	090-3009-3619	อ	19:00-21:00	อังกฤษ · โปรตุเกส · สเปน

หมายเหตุ จ = วันจันทร์ อ = วันอังคาร พ = วันพุธ พท = วันพฤหัสบดี ศ = วันศุกร์ ส = วันเสาร์ อา = วันอาทิตย์ รช = วันหยุดราชการ

รายชื่อองค์กร	กิจกรรม	โทรศัพท์	วันทำการ	เวลาทำการ	ภาษาที่ให้บริการ
ศูนย์แลกเปลี่ยนนานาชาติโอซาก้าข้อมูล · พลาซ่า · โอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (บริการข้อมูลการครองชีพแก่ชาวต่างชาติ)	06-6773-6533	จ - ศ	9:00-17:00	อังกฤษ · จีน · เกาหลี ไทย (เฉพาะวันจันทร์) โปรตุเกส (เฉพาะวันอังคาร) อินโดนีเซีย (เฉพาะวันพุธ) สเปน (เฉพาะวันศุกร์)
กลุ่มแม่บ้านชาวต่างชาติ	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหากลุ่มใจเกี่ยวกับสตรีทั้งหมด)	06-6418-9957	ทุกเวลาที่ทำการ (เวลาไม่แน่นอน)		อังกฤษ
ศูนย์ทะนะกะเคียวเซ (โอซาก้า)	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาทั่วไป)	06-6973-7515	ศ	18:00-21:00	อังกฤษ · จีน · โปรตุเกส · สเปน (สำหรับภาษาอื่นๆโปรดสอบถาม)
เอ็นจีโอเวียดนามในโกเบ	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (การครองชีพทั่วไป)	078-736-2987	ทุกวัน (ยกเว้นวันหยุดราชการ)	9:00-15:00	ญี่ปุ่น · เวียดนาม
คณะกรรมการความร่วมมือนานาชาติคาทอลิกโอซาก้าไดเซียวคิ	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (การครองชีพทั่วไป)	06-6941-4999	จ - ศ กรุณาติดต่อสอบถาม ล่วงหน้า	24ชั่วโมง	อังกฤษ · สเปน ฝรั่งเศส (เฉพาะวันพุธ) ฟิลิปปินส์
ศูนย์ข้อมูล แผนกตรวจคนเข้าเมืองโอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาเกี่ยวกับ วีซ่า · การเข้าออกประเทศ)	06-6774-3409~3410	จ - ศ	9:00-12:00 13:00-16:00	อังกฤษ · จีน โปรตุเกส (ยกเว้นวันพุธ) สเปน (เฉพาะวันพุธ)
ห้องให้คำปรึกษาแก่ผู้ได้รับความเสียหาย โอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาเกี่ยวกับผู้รับ เคราะห์จากอาชญากรรม อุบัติเหตุ และ อื่นๆ)	06-6871-6365	จ - ศ	10:00-16:00	ญี่ปุ่น
สถานที่คำปรึกษาด้านสิทธิมนุษยชน แผนก กฎหมายนครโอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาสิทธิมนุษยชน)	06-6942-1481	จ - ศ	8:30-17:00	ญี่ปุ่น
	การให้คำปรึกษาทางสัมภาษณ์ (ปัญหาสิทธิมนุษยชน)		จ - ศ	9:00-12:00 13:00-16:00	ญี่ปุ่น
	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาสิทธิมนุษยชน)		พ	13:00-16:00	จีน
	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาสิทธิมนุษยชน)		พ (ที่ 1,3)	13:00-16:00	อังกฤษ
	โทรศัพท์สายด่วนด้านสิทธิมนุษยชน ของสตรี	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาสิทธิมนุษยชนของสตรี)	06-6942-1238	จ - ศ	8:30-17:00
โทรศัพท์สายด่วนเบอร์ 110 สิทธิ เยาวชน	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาสิทธิเยาวชน)	06-6942-1183 0120-793148	จ - ศ	9:00-16:00	ญี่ปุ่น
ศูนย์ให้การช่วยเหลือทางกฎหมายแก่ชาวเกาหลี	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหากฎหมาย)	06-6731-3520	จ - ศ และ ส (เช้า)	10:00-17:00	ญี่ปุ่น · เกาหลี

รายชื่อองค์กร	กิจกรรม	โทรศัพท์	วันทำการ	เวลาทำการ	ภาษาที่ให้บริการ
ศูนย์ให้การช่วยเหลือแก่ผู้ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ โอซาก้า (โอไอเอ็นไอ)	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาเกี่ยวกับการให้สิทธิคุ้มครองแก่ผู้มีปัญหาทางจิตในเรื่องของการตัดสินใจ)	06-6764-5600	จ-ศ	10:00-16:00	ญี่ปุ่น
สมาคมนักกฎหมายโอซาก้า ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนแก่ชาวต่างชาติ	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาสิทธิมนุษยชน)	06-6364-6251	ศ ที่ 2, 4 ของเดือน	12:00-17:00	อังกฤษ · จีน · เกาหลี
ศูนย์ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์เกี่ยวกับปัญหาการอนาจารทางเพศ	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาการอนาจารทางเพศ)		พฤ (ที่ 2)	11:30-13:30	ญี่ปุ่น
สิทธิเยาวชน	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาเกี่ยวกับสิทธิเยาวชน)		พ	15:00-17:00	ญี่ปุ่น
การให้คำปรึกษาแก่ผู้เสียหายจากอาชญากรรม ทางโทรศัพท์	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาเกี่ยวกับผู้เคราะห์ร้ายจากอาชญากรรม)		อ	15:00-18:00	ญี่ปุ่น
ฮิมาวารี	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาเกี่ยวกับการจัดการทรัพย์สิน · สิทธิมนุษยชน (ผู้สูงอายุ · ผู้ทุพพลภาพทางร่างกายรวมทั้งทางประสาท)	06-6364-1251	ศ	13:00-16:00	ญี่ปุ่น
ศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุจราจร(มูลนิธิชินเบนเรน) การให้คำปรึกษาเมื่อเกิดอุบัติเหตุจากจราจร ทางโทรศัพท์	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาเกี่ยวกับอุบัติเหตุทางจราจร)	06-6364-4652	วันที่ 10 ทุกเดือน	11:00-12:00 13:00-16:00	ญี่ปุ่น
กองดูแลมาตรฐานแรงงาน ฝ่ายแรงงานแห่งนครโอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาแรงงาน)	06-6949-6490	อ, พฤ	10:00-15:00	อังกฤษ
ศูนย์ให้บริการข้อมูลการจ้างงานแก่ชาวต่างชาติในนครโอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ให้คำแนะนำและปรึกษาทางอาชีพแก่นักศึกษาต่างชาติ · ผู้เชี่ยวชาญต่างๆ)	06-6241-5606	จ-ศ	10:00-16:00	อังกฤษ · จีน
ฮัลโลเวิร์ก โยโดกาว่า	การให้คำปรึกษาโดยการสัมภาษณ์ (แนะนำงาน)	06-6885-2810	ศ (ที่ 2, 4) กรุณาติดต่อล่วงหน้า	13:00-17:00	อังกฤษ
			จ (ที่ 1, 3) กรุณาติดต่อล่วงหน้า	13:00-17:00	จีน
			พ กรุณาติดต่อล่วงหน้า	13:00-17:00	โปรตุเกส
			อ (ที่ 2, 4) กรุณาติดต่อล่วงหน้า	13:00-17:00	สเปน
ฮัลโลเวิร์ก สะไซ	การให้คำปรึกษาโดยการสัมภาษณ์ (แนะนำงาน)	0722-22-5049	กรุณาติดต่อล่วงหน้า	13:00-17:00	อังกฤษ · จีน · โปรตุเกส · สเปน
ฮัลโลเวิร์ก มงม่า	การให้คำปรึกษาโดยการสัมภาษณ์ (แนะนำงาน)	06-6906-6831	กรุณาติดต่อล่วงหน้า	13:00-17:00	อังกฤษ · จีน · โปรตุเกส · สเปน
ยูเนียนฮิโกโร	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาแรงงาน)	06-6942-0219	จ - ศ ส = ไม่นานอน	10:00-17:00	ญี่ปุ่น

รายชื่อองค์กร	กิจกรรม	โทรศัพท์	วันทำการ	เวลาทำการ	ภาษาที่ให้บริการ
ศูนย์ความปลอดภัยของผู้ใช้แรงงานคันทาย	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาแรงงานโดยเฉพาะอุบัติเหตุในเวลางาน · การป่วยในที่ทำงาน)	06-6943-1527	จ - ศ	10:00-17:00	อังกฤษ · สเปน
ยูเนียนนุโคกาว่า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และการสัมภาษณ์ (ปัญหาแรงงาน)	06-6481-2341 (ตองจอลงหน่า)	จ - ศ	9:00-17:00	ญี่ปุ่น (อังกฤษ · จีน · สเปน = ไม่ประจำ)
ศูนย์รีงค์ (เครือข่ายป้องกันการละเมิดสิทธิของครอบครัวผู้ใช้แรงงานชาวต่างชาติคันทาย)	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาสิทธิมนุษยชน)	06-6910-7103	จ - ศ	14:00-17:00	ญี่ปุ่น เกาหลี (เฉพาะวันอังคาร) จีน (เฉพาะวันพุธ) ไทย (เฉพาะวันศุกร์)
มูลนิธิศูนย์การจ้างงานแรงงานอุตสาหกรรม (นิคเคส โอซาก้า)	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (เกี่ยวกับแรงงาน · การครองชีพในการงาน)	06-6947-7950	จ - ศ	9:30-16:30	โปรตุเกส
			พ, ศ	9:30-16:30	สเปน
ศูนย์โคโน (ศูนย์ให้บริการทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องสตรีนคันทาย)	การให้คำปรึกษาโดยการสัมภาษณ์ (ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหากลุ่มใจของสตรี)	06-6910-8401 (ข้อมูลเป็นเทปบันทึก) 06-6910-8588 (ติดต่อสำนักงานใช้ภาษาญี่ปุ่น)	ส	14:00-16:00	เกาหลี (เสาร์ที่ 1) จีน (เสาร์ที่ 2) อังกฤษ (เสาร์ที่ 3)
ศูนย์ปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับสตรีโดยนคันทาย	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาหลุมใจเกี่ยวกับผู้หญิง รวมทั้งการทำรายการกายกรรมโดยสามี)	06-6728-8858	จ - ศ	9:30-16:30	อังกฤษ
ศูนย์วเนนโอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาหลุมใจของสตรี)	06-6930-7666	พฤ (ที่ 1,2,3)	13:00-20:00 (ปิดทำการในวันหยุดราชการและเดือนสิงหาคม)	ญี่ปุ่น
โทรศัพท์สายด่วนด้านการทารุณเด็ก	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปรึกษาเกี่ยวกับการทารุณเด็ก)	06-6762-0088	จ - ศ	11:00-17:00	ญี่ปุ่น (อังกฤษ = ไม่ประจำ)
ศูนย์วเนนไลน์สำนักงานตำรวจแห่งชาติประจำนคันทาย	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาเกี่ยวกับผู้หญิงที่เสียหายทางเพศจากอาชญากรรม)	06-6767-0110	จ - ศ	9:00-17:00	ญี่ปุ่น
ศูนย์การศึกษาสำหรับเด็กอ่อนเมืองโอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต · ความมีวินัย · สุขภาพอนามัยของเด็กอ่อน)	06-6448-2000	จ - ศ	10:00-12:00 13:00-16:00	ญี่ปุ่น
ศูนย์ให้คำปรึกษาปัญหาต่างๆเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กเมืองโอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาหลุมใจเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร)	06-6354-4152	จ, พ - ศ	10:00-20:00	ญี่ปุ่น
			ส, อา, รพ	10:00-17:00	ญี่ปุ่น
ศูนย์ APCC (ศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสภาวะล่อแหลมที่เกิดจากการตั้งครรภ์ในช่วงเจริญพันธุ์)	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น)	06-6761-1115	จ - ศ	10:00-17:00	ญี่ปุ่น
โทรศัพท์สายด่วนให้คำปรึกษาปัญหาเด็กที่มีสายเลือดต่างกับพ่อแม่(ลูกเลี้ยง)	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวที่เด็กมีสายเลือดต่างกับพ่อแม่)	06-4304-1085	จ - ศ	11:00-17:00	ญี่ปุ่น

รายชื่อองค์กร	กิจกรรม	โทรศัพท์	วันทำการ	เวลาทำการ	ภาษาที่ให้บริการ
สถานให้คำปรึกษาโฮจิโด(เด็ก)เมืองโอซาก้า	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหากลุ่มใจเกี่ยวกับบุตร)	06-6797-6520	จ - ศ	9:00-17:30	ญี่ปุ่น
ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสารด้านการรักษาพยาบาลนานาชาติแอมดาคันไซ	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาสถานรักษาพยาบาล)	06-6636-2333	จ - ศ	9:00-17:00	อังกฤษ · สเปน (โปรดสอบถามสำหรับภาษา จีน · โปรตุเกส)
(องค์กรอาสาสมัครเอกชน) ศูนย์ข้อมูล HIVและสิทธิมนุษยชน (สาขาโอซาก้า)	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชน · โรคเอดส์)	06-6882-0102	ส และ อา	13:00-18:00	ญี่ปุ่น
		06-6882-0282	ส	11:00-16:00	อังกฤษ
ศูนย์บริการให้ข้อมูลข่าวสารสถานพยาบาลนานาชาติอินเตอร์มีเดีย	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาเกี่ยวกับสถานพยาบาล)	06-6309-7535 06-6304-8014	จ, อ, พ, ศ, และ ส (เฉพาะช่วงเช้า)	9:00-17:00	อังกฤษ และ ฝรั่งเศส
ศูนย์การให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับHIV/AIDS (CRIATIVOS)	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ปัญหาเกี่ยวกับโรคเอดส์HIV · โรคเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์)	045-451-1211	จ	14:00-17:00	โปรตุเกส · สเปน
		03-3369-7110	พฤ	13:00-17:00	โปรตุเกส · สเปน
ศูนย์DISQUE SAUDE	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (ให้คำปรึกษาสถานรักษาพยาบาลเฉพาะคนบราซิล)	0120-05-0062 052-222-1096	จ - ศ	9:00-17:00	โปรตุเกส
ศูนย์ให้การช่วยเหลือเซฟเฮลป์โอซาก้า	เช่น การแนะนำกลุ่มช่วยเหลือตัวเอง	06-6352-0430	ส	14:00-18:00	ญี่ปุ่น
สำนักงานใหญ่แอมดาคันไซ	กลุ่มช่วยเหลือตัวเองจากการพิกพื้นจากอาการติดสุราเรื้อรัง (โดยการรวมกลุ่มพูดคุย)	06-6536-0828 (ติดต่อสอบถาม)	จ - ศ	9:30-18:00	ญี่ปุ่น · อังกฤษ
			ส, อา, พ	13:00-16:00	ญี่ปุ่น · อังกฤษ
ศูนย์ให้บริการข่าวสารข้อมูลคันไซอารางเงแปน	การให้ความช่วยเหลือสำหรับครอบครัวและเพื่อนของผู้ติดสุราหรือยาเสพติด	06-6354-9045	อ, พฤ, ศ	10:00-16:00	ญี่ปุ่น
ศูนย์จีเอ (Gamblers Anonymous)	การให้ความช่วยเหลือสำหรับผู้ติดการพนัน (โดยการรวมกลุ่มพูดคุย)	090-4603-5273			ญี่ปุ่น (อังกฤษ = ไม่ประจำ)
โอซาก้าDARC (ศูนย์การบำบัดผู้ติดยา)	การให้ความช่วยเหลือสำหรับผู้ติดยาเสพติด (เช่น การดูแลรายวัน การปรึกษา และ อื่นๆ)	06-6396-5404	จ - ศ	10:00-17:00	ญี่ปุ่น
ศูนย์ฟรีดาม	การให้ความช่วยเหลือสำหรับครอบครัวและเพื่อนของผู้ติดยาเสพติด	06-6399-4999 (ต่อจอลงหน้าสำหรับการสัมภาษณ์)	จ - ส	10:00-17:00	ญี่ปุ่น
	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์	0798-34-8999	ส	15:00-19:00	ญี่ปุ่น
สมาคมผู้มีปัญหาทางประสาทโอซาก้า (โบจิบอิจิลัน)	การปรึกษาแบบเพียร์ (การให้คำปรึกษาสำหรับผู้ที่มีอาการทางประสาท)	06-6973-1287	อ, พฤ	14:00-17:00	ญี่ปุ่น
ศูนย์ช่วยเหลือในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง · เพียร์โอซาก้า	การปรึกษาแบบเพียร์ (การให้คำปรึกษาสำหรับผู้ที่มีอาการทางประสาท)	06-6622-1180	จ, ศ	13:00-15:30	ญี่ปุ่น
สมาคมครอบครัวของผู้มีอาการทางประสาทสัมพันธ์	การให้ความช่วยเหลือครอบครัวของผู้ที่มีอาการทางประสาท (ให้คำปรึกษาโดยครอบครัวที่เป็นสมาชิก)	06-6775-7859	จ, ศ	10:00-15:00	ญี่ปุ่น

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～
タイ語版

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>