

回					衛生等担当者
覧					

岩手の産業保健情報誌

# パートナーズ



葛根田溪谷の秋 鳥越の滝〔栗石町〕

**記事**

- 多職種勤労者の過重労働因子と疲労蓄積に関する調査研究
- 労働衛生工学講座 ― 作業環境測定 ―
- 健康管理講座 ― 人間関係・コミュニケーションについて ―
- 「メンタルヘルス対策支援センター」開設のご案内
- 「働く人の自殺予防に関する研修会・職場におけるメンタルヘルス対策に関する研修会」開催のご案内
- 平成20年度研修会開催予定のお知らせ
- 新着ビデオ・図書のご案内

vol. **40**  
2008.10



独立行政法人労働者健康福祉機構  
岩手産業保健推進センター

# 目次

## 研修会等の風景

多職種勤労者の過重労働因子と疲労蓄積に関する調査研究  
 -労働災害防止のために- …… 1

●労働衛生工学講座 — 作業環境測定第4回  
 作業環境測定その4  
 労働衛生工学担当相談員 関向和明 …… 4

●健康管理講座  
 職場のメンタルヘルス：人間関係・コミュニケーションについて その15  
 カウンセリング担当相談員 今松明子 …… 7

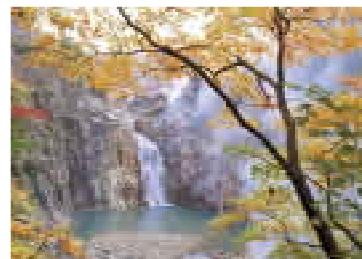
「メンタルヘルス対策支援センター」開設のご案内 …… 10

「働く人の自殺予防に関する研修会・職場におけるメンタルヘルス対策に関する研修会」開催のご案内 …… 12

平成20年度研修会開催予定のお知らせ …… 14

新着ビデオ・図書のご案内 …… 17

「地域産業保健センターを活用しましょう」



■表紙の写真…葛根田溪谷の秋 鳥越の滝(雫石町)

葛根田溪谷は雫石川本流の葛根田川上流にあり、背景に重なり合う山が春の新緑、秋の紅葉を際立たせます。さらにこの上流は地熱地帯としても有名で滝ノ上温泉、葛根田地熱発電所があり、溪谷のあちこちに白い噴気が立ち上がり、滝ノ上トンネルを抜けると右手に深い谷が見え、垂直の岩肌に、落差30mの滝が轟音とともに流れ落ちる鳥越の滝周辺の紅葉は圧巻です。但し、冬期(11月下旬から4月まで)は通行止めになります。

## 研修会等の風景



●————— セミナー・一関



●————— 産業医研修



●————— セミナー・大船渡



●————— 安全衛生大会



# 多職種勤労者の過重労働因子と 疲労蓄積に関する調査研究

－労働災害防止のために－

研究代表者	岩手産業保健推進センター所長	石川 育成
主任研究者	岩手医科大学神経精神科学講座准教授	鈴木 満 (相談員)
共同研究者	岩手医科大学神経精神科学講座	中村 光
	岩手医科大学神経精神科学講座	赤坂 博
	岩手産業保健推進センター	坂下 史絵 (相談員)
	岩手医科大学衛生学公衆衛生学講座講師	小野田敏行 (相談員)
	関東自動車工業岩手健康管理センター所長	中屋 重直 (相談員)
	岩手大学保健管理センター所長	立身 政信 (相談員)

## 1. 背景と目的

平成18年に施行された改正労働安全衛生法においては超過勤務時間を主たる過重労働因子とするメンタルヘルス対策が盛り込まれたが、労災事故や過労自殺のリスク評価について、より実用的かつ予防的な方法が求められている。本調査研究では、職種を横断する超過勤務時間に加えて、休日数、不規則勤務、交代勤務等についても着目し、過重労働因子と精神保健度、仕事中の過度の眠気、疲労蓄積度、希死念慮等との関係について多職種大規模調査を施行した。

## 2. 研究対象および方法

東北地方 A 県において操業する18事業場の勤労者4,804名を対象として、平成20年1月に無記名自記式のアンケート調査を行った。調査前に、本調査が無記名であり、回答者のプライバシー保護に十分配慮すること、および同意者のみを調査対象とすることを文書で説明した。調査に用いた質問紙の内容は、以下の通り設問 A、B、C、D、E、F、G から構成された。

### A) 属性、生活習慣など

①性別 ②年齢 ③配偶関係 ④生活形態 ⑤現在の仕事の勤務年数 ⑥就業形態 ⑦職種 ⑧1ヶ月あたりの平均休日 ⑨1日の勤務時間 ⑩1ヶ月あたりの平均超過勤務時間 ⑪勤務時間帯 ⑫勤務時間帯が規則的か不規則か ⑬仕事が交替勤務制であるか否か ⑭交代勤務の具体的内容（勤務時間・勤務交代までの日数等） ⑮飲酒回数 ⑯飲酒量 ⑰身長 ⑱体重

### B) ピッツバーグ睡眠調査票日本語版<sup>1)</sup>

### C) 勤務中の眠気に関する質問

D) メンタルヘルス専門家への相談行動

E) 日本語版GHQ (The General Health Questionnaire) 12項目版 (以下、GHQ)<sup>2)</sup>。

0-0-1-1法で得点を算出。

F) 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト<sup>3)</sup>

G) 希死念慮に関する質問<sup>4)</sup>

調査結果は、SPSS 16.0J for Windowsを用いて統計学的に解析した。

### 3. 結果と考察

対象者4,804名のうち回答のあった3,944名(回収率82.1%)のデータを解析対象とした。業種の内訳は建設業、精密機械製造、食品加工、保険金融業、出版印刷業、医療福祉など多岐にわたり、大半が中規模事業場であった。職種は、営業、販売、技術職、事務職、現場管理職、内勤管理職など10職に分類した。

対象者の73.2%が男性、25.8%が女性で、全体の平均年齢は40.8±11.5歳であった。年代構成は、10代75名(1.9%)、20代616名(15.6%)、30代1,264名(32.0%)、40代829名(21.0%)、50代1,040名(26.4%)、60代88名(2.2%)、70代1名(0.0%)、無回答31名(0.8%)であった。

超過勤務時間と属性、職種：1ヶ月の平均超過勤務時間が45時間未満(軽度超過勤務者群)と回答した者は全体の73.1%、45時間以上80時間未満(中等度超過勤務者群)が17.9%、80時間以上(高度超過勤務者群)が5.8%であった。「高度超過勤務者」は女性よりも男性に有意に多く、勤務年数10-19年の者に有意に多かった。職種による比較では、現場管理職の12.1%が「高度超過勤務者」、33.8%が「中等度超過勤務者」であり、他職に比べ「中等度超過勤務者」が有意に多かった。

超過勤務時間と精神健康度：GHQ総得点の全回答者の平均は、2.26±3.09点であり(得点が高いほど精神健康度が低い)、上記3群間におけるGHQ得点に有意差を認めただけではなく、1ヶ月あたりの休日が4日以下の「短休日群」と5日以上「通常休日群」との間にもGHQ得点の有意差を認め、労働時間の長さや休暇の少なさが精神健康度に悪影響を与えていることが示唆された。

超過勤務時間と睡眠関連症状：全体の平均睡眠時間は6時間30分であり、超過勤務3群間における睡眠時間を比較した結果、超過勤務時間の長さや睡眠時間の短さとの間に**有意な関連**がみられ、超過勤務により睡眠時間が削られていることが示唆された。さらに、超過勤務時間と「仕

事中の過度の眠気」および「眠気による失敗」との間にも、それぞれ**有意な関連**がみられ、超過勤務負担が眠気による労災事故の誘因となることが示唆された。

不規則勤務、交代勤務と精神健康度：勤務が「かなり」あるいは「非常に」不規則である、と回答した者（不規則勤務群）は全体の4.0%、交代勤務者は全体の15.3%であった。「不規則勤務群」は「規則勤務群」と比較して有意にGHQ得点が高かったが、「交代勤務者群」とそれ以外の者との間にGHQ得点の有意差はみられなかった。

疲労蓄積度と属性、職種、睡眠関連症状：仕事による負担度が「高い」および「非常に高い」と判定<sup>3)</sup>された者（高度疲労者群）は全体の25.1%にのぼり、前述の「高度超過勤務者」と同じく、男性、10-19年の勤務年数者、現場管理職に「高度疲労者」が有意に多く認められた。仕事上の過度の眠気および眠気による失敗については、ともに「高度疲労者群」が、それ以外の者と比べて有意に多く経験していた。また、「自分が死んだ方が、他の人が楽に暮らせると思う」という設問<sup>4)</sup>に対して「かなりの間」あるいは「ほとんどいつも」ある、と回答した者は全体の3.6%であり、「高度疲労者群」に有意に多かった。これらの結果より、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」が、労災事故予防のみならず自殺予防のツールとしても有用であると考えられた。

相談行動：全体の29.2%がメンタルヘルス上の問題で相談資源を必要であると回答したが、相談経験があるものは全体の9.0%であった。相談行動の主たる阻害要因に関する回答から、相談費用、相談資源、守秘に関する情報提供を進めることが、相談および受療支援につながると考えられた。

## 参考文献

- 1) 土井由利子, 箕輪真澄, 内山真, 他. ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成. 精神科治療学13: 755-763, 1998.
- 2) 中川泰彬, 大坊郁夫, 日本版GHQ精神健康調査票手引き (改訂版). 日本文化科学社, 東京, 1996.
- 3) 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト. 厚生労働省 2004
- 4) 福田一男, 小林重雄. 自己評価式抑うつ性尺度の研究. 精神経誌 75: 673-679, 1973



# 作業環境測定その4

労働衛生工学担当相談員

せき むかい かず あき

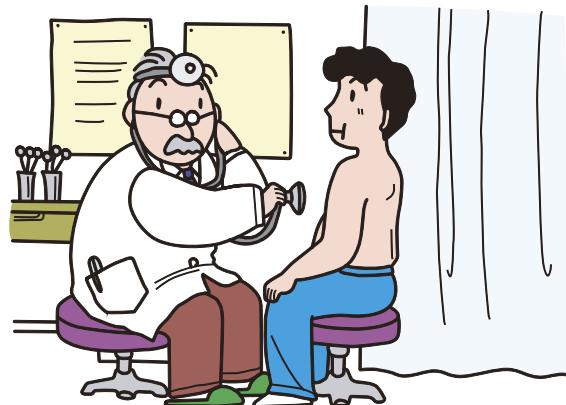
(財)岩手県予防医学協会 課長

関 向 和 明

前号までは主に作業環境改善を目的とした労働安全衛生法第65条による作業環境測定について、とりわけ粉じんを含めた有害化学物質の測定方法及び評価の考え方についてみてきました。しかし、有害化学物質等の作業環境の状態は様々であり、有害要因による事故の可能性の判断が必要な場合や、屋内に限らず屋外でも有害化学物質等による健康障害の可能性がります。また、法定対象以外の作業でも有害物質の高濃度ばく露を受けたり、健康を害する有害要因には騒音などもあります。最終回は、作業管理の一つである個人ばく露濃度測定を含めた広義の作業環境測定について紹介致します。

## 1. 事故の未然防止のための作業環境測定 (酸素濃度及び硫化水素濃度測定)

酸素欠乏症または硫化水素中毒による事故防止対策として、タンク、マンホール、ピット、槽、井戸、たて坑などの内部が酸素欠乏危険場所に該当するか、作業中に酸素欠乏空気および硫化水素の発生・漏洩・流入等のおそれはないか、酸素または硫化水素の濃度測定等により事前に確認する測定です。管理濃度ではなく、酸素濃度は18%以上、硫化水素濃度は10ppm以下とするよう濃度基準が明確に定められています。



## 2. 喫煙対策のための空気環境測定 (職場における喫煙対策のためのガイドライン)

受動喫煙による非喫煙者の健康影響や快適職場形成の観点から、喫煙対策が求められており、ガイドラインによって、たばこの煙が拡散する前に吸引して屋外に排出する喫煙室等を設置することが規定されました。喫煙対策を実施する前の職場の空気環境の把握並びに喫煙対策の効果の把握及び維持管理を目的として、職場の空気環境中の浮遊粉じんの濃度、一酸化炭素の濃度及び非喫煙場所から喫煙室等への気流の風速の測定を行うものです。浮遊粉じんの濃度が0.15mg/ m<sup>3</sup>以下及び一酸化炭素の濃度が10ppm 以下とすること、非喫煙場所と喫煙室等との境界において喫煙室等へ向かう気流の風速が0.2m/s 以上を確保することが求められています。



## 3. 騒音の作業環境測定 (騒音障害防止のためのガイドラインによる測定)

職場には騒音の発生源が数多く存在し、作業者の騒音ばく露によって騒音性難聴が起こることがあります。厚生労働省は「騒音障害防止のためのガイドライン」(平成4年10月1日付け基発第546号)によって、労働安全衛生規則第588条に定める8屋内作業場および騒音レベルが高いとされる52作業場を対象とする作業環境管理(作業環境測定の実施、評価、管理区分ごとの対策)の具体策を示しています。

屋内作業場については有害化学物質と同様の考え方で測定し、等価騒音レベルの平均値やB測定値から85dB (A) 及び90dB (A) の2つの水準を用いて

評価するものです。騒音職場の発生源となる施設設備、作業工程や作業方法などの点検を行い、設備の設置や作業方法等の改善を行うのが目的であり、有害化学物質の作業環境測定と同様の測定方法をとっています。

また、本ガイドラインでは屋内作業場以外の作業場についても考慮しており、「音源に近接する場所において作業が行われている時間に等価騒音レベルの測定を行うこと」(いわゆるB測定)としています。

## 4. リスクアセスメントにおける労働者のばく露濃度等の測定 (リスク見積り)

化学物質等による危険性又は有害性等に関する指針(平成18年3月30日)では、健康障害を生ずるおそれのある化学物質について、その有害性等の調査を実施するための基本的な考え方及び実施事項について定めています。

リスクアセスメントの「リスクの見積り」では、化学物質等による疾病について化学物質等の有害性の度合及びばく露の量をそれぞれ考慮して見積もることができるとし、調査対象とした、化学物質等への労働者のばく露濃度等を測定し、測定結果を当該化学物質のばく露限界(日本産業衛生学会の「許容濃度」等)と比較する方法を示しています。

個人ばく露濃度測定は作業環境測定とは全く異なる概念ですが、リスクの見積りには有効な手段ですし、作業者の作業行動によるばく露の危険や作業環境測定を補完する測定として有用です。

## 5. 健康障害を防止するための指針による作業環境測定

「労働安全衛生法第28条第3項に基づく健康障害を防止するための指針」では、がんその他の重度の健康障害が生ずるおそれのある化学物質による労働者の健康障害を防止するための指針を公表しています。指針の対象物質として、四塩化炭素、1,4-ジオキサ



ン、1・2-ジクロロエタン、パラ - ニトロクロロベンゼン、クロロホルム、テトラクロロエチレン、酢酸ビニル、1・1・1-トリクロロエタン、パラ - ジクロロベンゼン、ビフェニル、アントラセン、ジクロロメタン、N・N - ジメチルホルムアミド、2・3 - エポキシ - 1 - プロパノール、キノリン及びその塩、1・4 - ジクロロ - 2 - ニトロベンゼン、ヒドラジン及びその塩並びにヒドラジン - 水和物、2 - ブテナールが定められており、対象範囲は「当該物質を1%を超えて含有するもの」となっています。

これらの化学物質は有機溶剤中毒予防規則や特定化学物質障害予防規則等の対象ではないか、対象物質であっても含有率が対象範囲ではないもの或いは対象業務ではないものです。屋内作業場については、すべての業務で作業環境測定を実施し、その測定結果と評価の結果を30年間保存することが必要です。

## 6. 屋外作業場等における作業環境測定

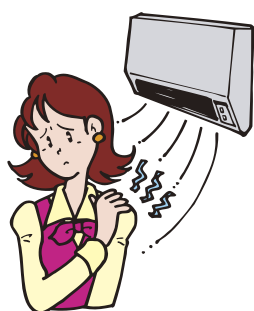
労働安全衛生法第65条では屋内（坑内も含む）作業場の作業環境測定について規定しており、屋外における作業環境測定の具体的な規定はありませんでしたが、平成17年3月31日付け「屋外作業場等における作業環境管理に関するガイドライン（基発第0331017号）平成20年改正」において、有害な業務を行う屋外作業場等について必要な作業環境の測定を行い、その結果の評価に基づいて、施設又は設備

の設置又は整備その他の適切な措置を講ずることとされました。

屋外作業場等については、自然環境の影響を受けやすいため作業環境が時々刻々変化することが多く、また、作業に移動を伴うことや、作業が比較的短時間であることも多いことから、屋内作業場等で行われている定点測定を前提とした作業環境測定を用いることは適切ではありません。そこで、個人サンプラー（個人に装着することができる試料採取機器）を作業者の襟元などに装着して作業環境の測定を行い、その結果を管理濃度の値を用いて評価することになっています。

屋外作業場等とは労働安全衛生法等において作業環境測定の対象となっている屋内作業場等以外の作業場のことであり、具体的には、屋外作業場（建家の側面の半分以上にわたって壁等の遮へい物が設けられておらず、かつ、ガス・粉じん等が内部に滞留するおそれがない作業場を含む。）のほか、船舶の内部、車両の内部、タンクの内部、ピットの内部、坑の内部、ずい道の内部、暗きょ又はマンホールの内部等としています。

測定対象は粉じん、特定化学物質、石綿、金属、有機溶剤、上記5の物質などを取り扱う屋外作業場等で、当該屋外作業場等における作業又は業務が一定期間以上継続して行われるものについて行います。測定は作業環境測定基準に則って実施し、測定値が管理濃度等を超えているか否かにより評価を行います。





# 職場のメンタルヘルス

人間関係・コミュニケーションについて その15

いま まつ あき こ  
カウンセリング担当相談員 今松明子



昨今話題の一つにアメリカに端を発した金融不安があります。大きな問題ですが、回りまわってどんな影響があるのか、特に産業界に身をおくものとして具体的にいつ頃からどのような影響が出てくるのか、考えれば考えるほど不安が大きくなってしまいそうです。

この問題に限らず、今考えてもどうしようないという事がわかっているにもかかわらず、考えることにより自分自身で不安感を大きくしたり、恐怖感を大きくしてしまったりすることがありますね。このようにわかっているけれど不安を先取りし、不快感情を生じさせるのはその人の考え方、捉え方の癖であるということをこの紙面で何度か説明してきました。そしてこの癖は当然ながらその人の行動をも大きく左右もしてしまいます。

先日次のような場面に遭遇しました。

道幅の狭い裏通りの交差点で出会い頭の衝突事故です。といっても車や自転車ではなく人と人なのです。一人は携帯電話をいじりながら歩いていた若い大学生のような男性、もう一人は買い物帰りで両手に大きなスーパーの袋をぶら下げ、しかし、力強く早足で歩いていた若い主婦らしき人。この二人がぶつかったのです。尻餅をついたのは男性。女性はよろけただけでした。直後、男性は何度も何度も謝っていましたが、女性は電話をしながら歩いていた事を一方的に責めなじっていました。女性は荷物が重そうで下ばかり見て歩いており、交差点に差し掛かる前にも自転車とぶつかりそうになって自転車の方が避けていったのを少し離れて後ろを歩いていた私は見えていました。「どっちもどっちだよなー」という感じです。しかし、女性は自分自身を振り返る



事はなさそうで相手を責めつづけていました。まさに他罰的でした。それに対し、男性は責めの言葉を浴びれば浴びるほど、自分が注意していなかったというようなことを言い自分を責めているようでした。こちらはまさに自責的です。通りすがりにみただけなのでどう解決したのかはわかりませんが、両者に怪我があったとは思えないので多分このまま終わったのでしょう。

さて、この女性、自宅にとにかく早く帰りたい事情があったのか、もしかしたら直前に不快な気分になるようなことがあり、必要以上に感情を爆発させたのかもしれませんが。あるいは、いつも不快感情を生じた時は誰かを責めるような、そんな癖があるかもしれません。

状況を客観的にみれば、決して男性だけに非があったわけではないのに、男性も気弱で主張ができず、自分自身を責める癖があるのかもしれませんが、口うるさそうだから謝っておいた方がいいという判断が働いたのかもしれませんが。

いずれも想像の域はできませんが、人を責めても、自分を責めても問題は一向に解決しないばかりか、ますます不快感情が大きくなってしまふ事は事実です。多分、お二人とも決していい気分スッキリとはならなかったということは想像に難くないですね。

認知行動療法では不快感情は自分自身の自動思考によるものだという捉え方をするのはお分かりのとおりです。不快感情をコントロールしていくために自分の自動思考に気づき、修正していくというアプローチが認知行動療法の一過程です。そのための自己観察・セルフモニタリングが非常に有効なものになっていきます。前号ではセルフモニタリングで気づいた自動思考を合理的思考にしていくところまでを記しました。

今回は認知行動療法から少しかだけ離れて不快感情を生じさせるストレスについて、心理学的視点で捉えているラザルス(R.S.Lazarus)の論について紹介します。

## アプレイザルとコーピング

私達はストレスがあったとき、そのことが自分にとって負担かどうかと考える。これをアプレイザル(appraisal)というが、ストレスのもとストレスをどうとらえるかを評価(第一次評価 primary appraisal)し、負担ではないと認知できればストレスは生じないので健康な精神状態は保たれることになる。反対に負担だと認知すればストレスとなっていく。

次に、生じた負担に対処し少しでも軽くしようという働きがコーピング(coping)だ。つまり、特定のストレスフルな問題や状況の中で苦痛を和らげたり、その苦痛のもとになっている問題を解決するために考えや行動を変化させることをいう。生じた負担に対して、適切な対処を知っているか、出来るか

を再度評価(二次評価 secondary appraisal)し、適切なコーピングが出来ると負担が軽くなる。しかし、不適切であれば当然負担は軽減されず、ストレスは高じることになる。過去に同様のストレスを克服した経験は次には大きなストレスにはならず、ストレスの対処能力の有無によってストレスを受けるかも異なってくることになる。<図1参照>

ラザルスはストレスフルな出来事そのものよりも、それをどう解釈するかが問題であり、ストレスを決定するのは環境要因などでなく、自分の心の心理状況をどう認識しているかであるとしている。また、ストレスとは脅威や傷つきやすさといった感情や対処能力によるものでストレスラーによって起こ

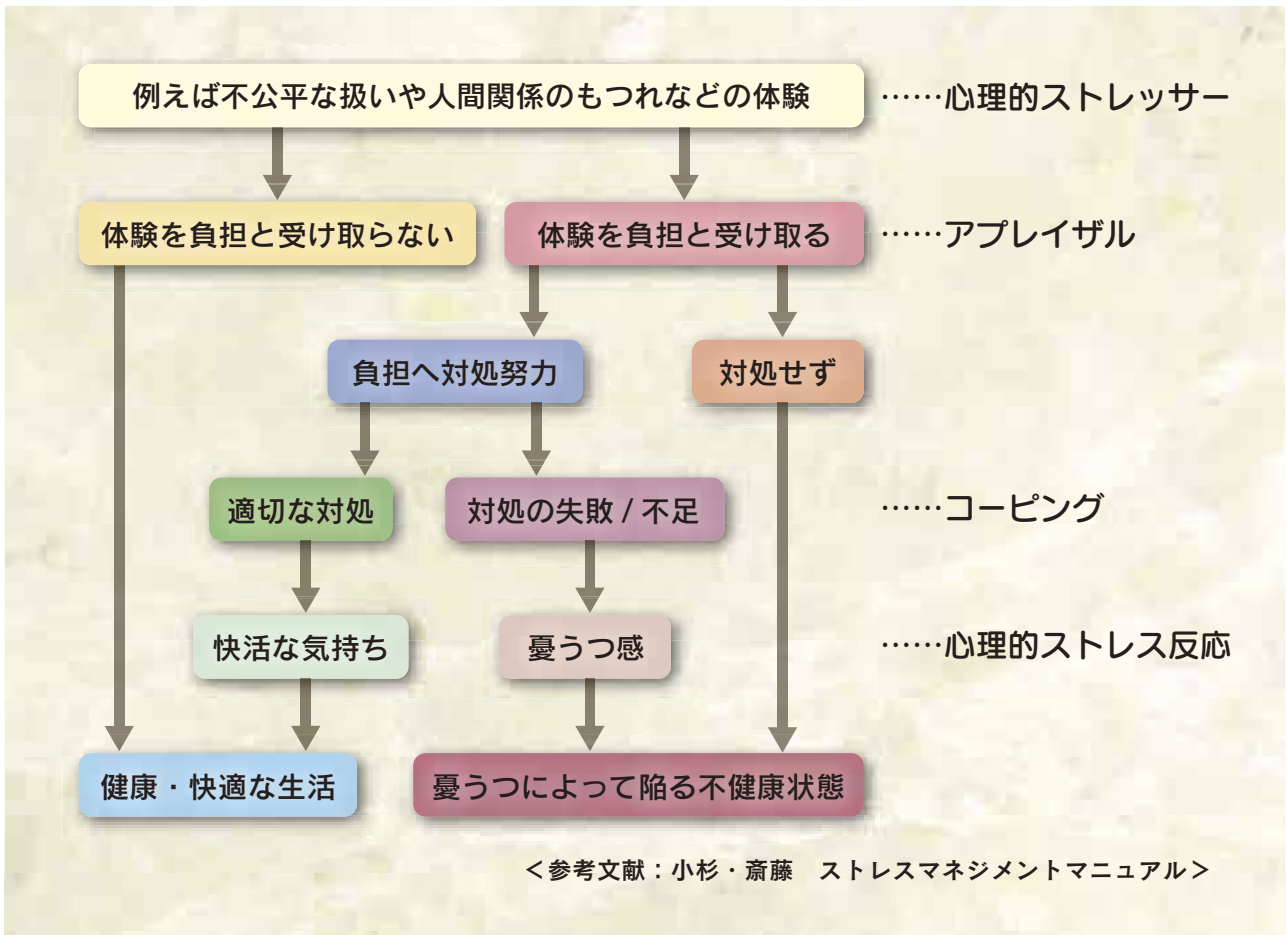


図 1

るものではないということだ。そして、心理的ストレス反応を決めるのは、①自分にとって負担かどうかを評価するアプレイザルと、適切な対処を出来るかどうかを評価し、②適切なコーピングがとれたかどうかということになる。

ここまで読むと認知行動療法と似ているということがわかるだろう。

いずれにしても、ストレスは自分自身の受け止め方、捉え方が大きく心身へ影響するということを再確認していただきたい





# 「メンタルヘルス対策支援センター」 開設のご案内

働く人の心の健康を支援するため、「メンタルヘルス不調者等の労働者に対する相談機関による相談促進事業（厚生労働省委託事業）」がスタートしました。

10月より岩手産業保健推進センター内に「メンタルヘルス対策支援センター」を開設し、ホームページに相談機関リストの情報を掲載するとともに、相談機関利用促進員を委嘱して事業場等へのメンタルヘルス指針等の周知によるメンタルヘルス対策の普及を図ります。

## 「メンタルヘルス不調者等の労働者に対する相談機関による相談促進事業」の目的は

国が定めた基準を満たしたメンタルヘルス不調者等の労働者に対する相談機関を登録するとともに、登録した相談機関を事業場に対して紹介すること等により労働者の心の健康問題に関する相談体制の整備を図り、労働者の心の健康の保持増進を図ることです。

## 登録されたメンタルヘルス相談機関とは・・・

- ・ 十分な経験を有する常勤の相談対応者がいます。
- ・ 提供できるサービス内容、料金体系、相談対応者の氏名、有している資格、これまでの業務実績等が公開されています。
- ・ 職場のメンタルヘルスに詳しい精神科医が相談機関をサポートし、必要な場合には、専門医等を紹介します。
- ・ プライバシーが確保できる相談室が整備されています。



## 相談機関利用促進員は何をするの・・・

委嘱した相談機関利用促進員は、事業場や事業主団体等を訪問し、職場のメンタルヘルス対策をアドバイスするとともに、登録されたメンタルヘルス相談機関等をご紹介します。



# 「メンタルヘルス不調者等の労働者に対する 相談機関による相談促進事業」

## 登録申請等説明会の開催について（無料）

「メンタルヘルス不調者等の労働者に対する相談機関による相談促進事業」は、厚生労働省から労働者健康福祉機構が委託を受け、今年度から開始される事業です。

登録を受けた相談機関（登録相談機関）が、事業場と契約を締結し、そこで働く従業員がいつでも登録相談機関で相談を受けられる（保険適用外）というものです。

また、都道府県産業保健推進センターでは、センター内に「メンタルヘルス対策支援センター」を開設し「相談機関利用促進員」が県内の事業場を訪問して、職場のメンタルヘルス対策をアドバイスするとともに、登録相談機関をご紹介します。

**登録相談機関となるためには登録申請が必要**となりますが、登録申請をはじめとする委託事業の内容について、下記により説明会を開催しますのでご案内します。

### 記

- 1 日 時 平成20年11月28日(木) 午後1:30～3:00
- 2 会 場 岩手産業保健推進センター 会議室  
(盛岡市盛岡駅西通2-9-1、マリオス12階)
- 3 参加料 無料
- 4 申込方法 申込書により、岩手産業保健推進センターへFAX、郵送又はメールで**11月25日(火)まで**にお申込み下さい。

## 「メンタルヘルス不調者等の労働者に対する相談機関による相談促進事業」 登録申請等説明会（11月28日）参加申込書

岩手産業保健推進センター FAX 019-621-5367  
メール iwate@sanpo03.jp

勤務先名	
参加者名	
参加者職名	
勤務先住所	
勤務先電話	
勤務先FAX	

※ この申込書は、当センターの事業運営のためにのみ使用し、第三者へ提供することはありません。

平成20年度厚生労働省委託

# 「働く人の自殺予防に関する研修会・職場におけるメンタルヘルス対策に関する研修会」開催のご案内(無料)

主催：中央労働災害防止協会・(財)岩手労働基準協会

後援：岩手産業保健推進センター

社会経済の国際化や情報化、商品開発のスピードなど、働く人をとりまく社会環境の変化は厳しく、ストレスを感じている人の割合は増えています。過剰なストレスは、心の健康障害へとつながるなど働く人の生活に様々な影響を及ぼすため、事業場においてより積極的に心の健康の保持増進を図ることが重要な課題です。

また、我が国における自殺者は、平成10年から9年続けて3万人を超え、このうちの約9千人は雇用されて働く人たちとなっています。自殺予防は、労働者とその家族の幸せを確保するとともに、社会の健全な発展を図ると言う観点からも重要な課題となっています。

このような状況を踏まえ、自殺の実態、自殺の予兆、日常の配慮と相談対応、うつ病患者の早期発見や職場において万一自殺者が発生した場合の対応、また職場におけるメンタルヘルスケアの実施内容等に関する研修会を開催します。ご参加をお待ちしています。

**日 時** 平成20年12月9日(火) 午後1時～4時30分

**内 容** ●「働く人の自殺予防に関する研修会」 午後1時35分～

岩手医科大学医学部神経精神科学講座 准教授 鈴木 満 先生

●「職場におけるメンタルヘルス対策に関する研修会」 午後3時30分～

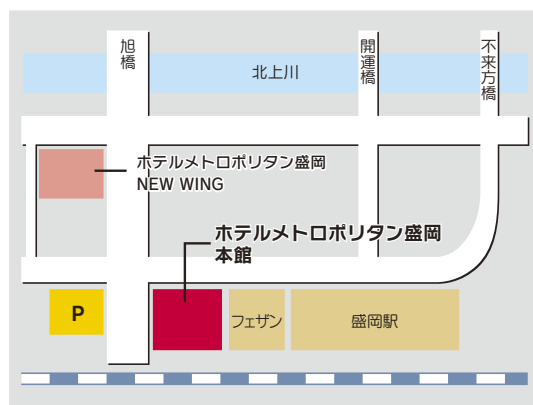
岩手産業保険推進センター：メンタルヘルス担当相談員 坂下史絵 先生

**対 象 者** 事業者・管理監督者・人事労務担当者・衛生管理者・産業保健スタッフ 等

**定 員** 100名

**参 加 費** 無料

**会 場** ホテルメトロポリタン盛岡 本館  
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通1-44  
TEL 019-629-2601



**申込方法** 裏面の申込書に必要事項をご記入の上、下記申込先あてにFAX又は郵送でお申込みください。申込を受付けた後、受講票をFAX又は郵送でお送りしますので、これを研修会会場にご持参ください。なお、申込は定員になり次第締め切らせていただきます。

## 申込書の送付先・問合せ先

中央労働災害防止協会 岩手県支部 (岩手労働基準協会)

〒020-0022 盛岡市大通一丁目1-16 TEL 019-623-6521 FAX 019-623-6424



**申込先：中災防岩手県支部（岩手労働基準協会）**  
**FAX：019-623-6424**

**働く人の自殺予防に関する研修会・職場における  
メンタルヘルス対策に関する研修会申込書**

期日及び会場	平成20年12月9日（火） 会場：ホテルメトロポリタン盛岡 本館		
事業場名等	事業名		
	業種		従業員数
事業場所在地	（〒            -            ）		
受講者氏名			
受講者所属部署 及び職名	所属部署： 職名：		
申込担当者氏名			
担当者所属部署			
担当者連絡先	TEL		FAX

（注1）申込書に必要事項をご記入の上、申込先あてにFAX又は郵送でお申込ください。申込を受付けた後、受講票をFAX又は郵送でお送りしますので、受講票を研修会会場にご持参ください。なお、申込書は受講者1名について1枚使用してください。

（注2）当協会が受け取った個人情報につきましては、当協会が責任を持って管理し、働く人の自殺予防に関する研修会の的確な実施に使用するほか、当協会が行う各種セミナー、出版する図書、コンクールへの応募勧奨、アンケートのご案内、その他公益的な観点からの情報の提供等に使用することがあります。個人情報の二次利用に同意いただけない方は、にチェックマークをご記入ください。

同意しない

# 平成20年度研修会開催予定のお知らせ

## 【注意事項】

- 1：受講は、原則として「無料」です。
- 2：受講の申込みは、申込書によりFAX・郵送・インターネット等をお願いします。
- 3：受講できなかった方には、追加の研修会を検討し、開催する場合にはご連絡します。
- 4：都合により会場や日程の変更をすることがあります。
- 5：参加者数が少ない場合には閉講とさせていただくことがあります。
- 6：未定等は、決定になり次第ホームページへの掲載等でご案内します。

## 産業医研修会 対象：産業医・医師 等

番号	日時	テーマ・概容	講師	会場・定員
1	11月15日(土) 13:00～15:00	<b>多職種労働者の過重労働因子と疲労蓄積度に関する調査研究結果</b> ※平成19年度に実施した調査研究結果の講義。	岩手産業保健推進センター 鈴木相談員	岩手県自治会館 3階第一会議室 50名
2	11月29日(土) 14:00～16:00	<b>騒音・腰痛・振動障害の予防</b> ※物理障害の代表的な障害の予防。 <b>VDT作業の労働衛生管理</b> ※物理障害のうちVDT作業の予防管理。	岩手産業保健推進センター 立身相談員 岩手産業保健推進センター 大澤相談員	マリオス会議室 188 50名
3	1月予定 14:00～17:00	<b>未定：岩手県医師会との共催</b>	未定	未定
4	2月14日(土) 14:00～16:00	<b>危険有害性情報の伝達</b> ※表示制度、MSDSの交付 <b>呼吸器疾患とじん肺</b> ※じん肺の症例等	岩手産業保健推進センター 大澤相談員 岩手産業保健推進センター 三浦相談員	マリオス会議室 183・184 50名

※日医認定単位申請予定。

## 衛生管理者研修会 対象者：衛生管理者・衛生管理担当者（保健師・看護師を含む）・労務担当者 等

番号	日時	テーマ・概容	講師	会場・定員
1	2月13日(金) 13:30～16:00	<b>安全衛生委員会と産業医の効果的活用</b> ※安全衛生委員会と産業医を有効に機能していくための講義。	岩手産業保健推進センター 中屋相談員	一関市：未定

## 労働衛生工学研修会 対象：衛生工学衛生管理者・衛生管理者・衛生管理担当者・保健師・看護師・産業医・医師 等

番号	日時	テーマ・概容	講師	会場・定員
1	12月5日(金) 13:30～16:00	<b>喫煙対策と確認のための測定</b> ※喫煙対策の方法と確認のための作業環境測定の実験。	岩手産業保健推進センター 関向相談員	推進センター 20名

## カウンセリング研修会

対象：衛生管理者・衛生管理担当者・保健師・看護師・労務担当者 等

番号	日時	テーマ・概要	講師	会場・定員
B-1	8月4日(月) 13:30~16:30	<p style="text-align: center;"><b>定員になりました。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>認知行動療法</b></p> <p>(実務経験者対象・体験学習の5回シリーズ)</p>	<p style="text-align: center;">岩手産業保健推進センター 今松相談員</p>	推進センター 10名
B-2	9月1日(月) 13:30~16:30			推進センター 10名
B-3	10月6日(月) 13:30~16:30			推進センター 10名
B-4	11月10日(月) 13:30~16:30			推進センター 10名
B-5	12月1日(月) 13:30~16:30			推進センター 10名
C-1	1月19日(月) 13:30~16:00	<p style="text-align: center;"><b>事例研究</b></p> <p>(事例を研究します。)</p>		推進センター 20名
C-2	2月2日(月) 13:30~16:00			推進センター 20名
C-3	3月2日(月) 13:30~16:00			推進センター 20名

※AとBは、それぞれのシリーズとなっていますので、シリーズ単位での申込をお願いします。

## 母性健康管理研修会

対象：産業医・医師・衛生管理者・衛生管理担当者・保健師・看護師・労務担当者 等

番号	日時	テーマ・概要	講師	会場・定員
1	11月22日(土) 13:30~17:00	<p>①管内の働く女性の現状 等</p> <p>②母子保健の理念 等</p> <p>③産業保健スタッフの役割 等</p>	<p>岩手労働局</p> <p>指導医</p> <p>指導医</p>	<p>マリオス会議室</p> <p>185・186</p> <p>50名</p>

※産業医・医師の方は日医認定単位を取得できます。

## その他の研修会（共催による）

対象：衛生管理者・衛生管理担当者・保健師・看護師・労務担当者 等

番号	日時	テーマ・概要	講師	会場・定員
1	11月27日(木) 13:30~17:00	<p><b>復職支援ワークショップ</b></p> <p>※専門家からの基調講演等。</p>	<p>障害者職業センター 担当者 等</p>	<p>マリオス 18階会議室</p> <p>100名</p>
2	12月9日(火) 13:00~17:00	<p><b>自殺予防・メンタルヘルス研修会</b></p> <p>※メンタルヘルス対策としての自殺予防。</p>	<p>岩手産業保健推進センター 鈴木・坂下相談員</p>	<p>ホテルメトロポリタン</p> <p>100名</p>



## 研修会等参加申込書

平成 年 月 日申込

岩手産業保健推進センター 殿  
次のとおり研修会等の参加を申し込みます。

### I 参加申込みする研修会

研 修 の 種 類	開 催 日

### II 参加申込者 (☑で表示してください。)

参加申込者 氏 名	_____	職 名 又は 資格名	<input type="checkbox"/> 産業医 <input type="checkbox"/> 医師（産業医以外） <input type="checkbox"/> 事業主 <input type="checkbox"/> 保健師・看護師 <input type="checkbox"/> 衛生管理者・推進者 <input type="checkbox"/> 労務・安全衛生担当者 <input type="checkbox"/> 雇用機会均等推進責任者 <input type="checkbox"/> その他
	( <input type="checkbox"/> 男 · <input type="checkbox"/> 女 )		
事 業 場 名		所 在 地	
電 話		F A X	
E メール		所 属 医師会	医師会

岩手産業保健推進センター 盛岡市盛岡駅西通 2-9-1 マリオス12階  
電話 019-621-5366 FAX 019-621-5367  
ホームページ <http://www.sanpo03.jp/>  
メールアドレス iwate@sanpo03.jp

- ・受付けた方には後日FAXでご連絡します。FAX以外での連絡をご希望の方は余白に希望事項をご記入下さい。
- ・締切日は開催日の一週間前ですが、先着順で受け付けますので、締切り前でも定員に達した場合にはお断りすることがあります。また、都合により開催中止、日程変更、講師変更となる場合がありますので、ご了承下さい。
- ・この参加申込書は、当センターの研修等事業運営のためにのみ使用し、第三者へ提供することはありません。
- ・この参加申込書は、一研修につき1枚の使用となります。複数の研修に参加されたい場合は、その研修ごとにご記入ください。

受 講 票	参加申込みをNo. _____ で受け付けました。 この返信をもって受講票に代えます。 欠席の場合は早目にご連絡下さい。
-------------	--

# 新着ビデオ・図書のご案内

※   は更新図書

## 新着図書

分類	番号	タイトル	内容	発行所	著者(監修)
その書 他・事典 書・	00-137	労働衛生のしおりー平成20年度ー	本書は、全国安全週間実施要綱をはじめ、第11次労働災害防止計画の概要、労働衛生の現況、化学物質や石綿・粉じんなどによる職業性疾病の予防対策、健康確保対策、労働衛生関係の主要指針や通達、職業性疾病の発生事例などの情報を収録し、労働衛生管理に携わる方々のためのハンドブックとして活用ください。	中央労働災害防止協会	中央労働災害防止協会
全 般	01-204	私もママになる！ ー脊椎損傷女性の出産と育児ー	この本は、出産経験のある脊椎損傷女性に「出産・子育てとその周辺の課題について「生の声」で語っていただきまとめたものです。脊椎損傷女性の出産と子育てに関する偏見を取り除き、健やかな赤ちゃんを産んで育てていただきたい。	NPO 法人 日本せき ずい基金	牛山 武久 古谷 健一 道木 恭子 吉永 真理
	01-205	産業医の手引 ー増補版ー	平成17年3月の「産業医の手引（第7版）」の増補版	東 京 都 医 師 会	東京都医師 会産業保健 委員会・編 集 委 員 会
関係法令	02-126	安衛法便覧 I・II・III ー平成20年度版ー	平成20年度版に収録した関係諸法律、政省令、告示等は、原則として平成20年3月1日現在のものである。	労働調査会	労働調査会
健康 管理 関係	04-121	睡眠障害の基礎知識 ～睡眠の生理から治療、 職域における対応まで～	本書では、非常に多くの疾患や安全管理上の問題と関わる睡眠障害について、診療科を問わず医師・実地医家の先生方や産業医をはじめとする産業保健担当者のみなさんに必要と考えられる睡眠障害に関する最新の知見を整理し、提供するものです。	(社)日本労 務 研 究 会	石井 正三 今井 聡 島 悟 高田 昂
	04-122	運動器疾患の進行予防ハンドブック ー予防・治療・リハビリテーションー	本書は、種々の運動器疾患を診断する際に必要となる、特に筋肉の生理や機能的役割の重要性を取り上げる。その上で、予防と治療に反映できるエクササイズを中心として、エクササイズ以外の手段も含めた最も有用な予防・治療戦略を探ることを目的としている。	医 歯 薬 出 版 会 (株)	九州労災病 院勤労者予 防医療セン ター所長 豊永 敏宏

## 新着DVD

分類	番号	タイトル	内容	発行所	時間
健康 管理 関係	03-003	働きつけてよかった ー私たちの妊娠・出産・子育て体験ー	職場の上司のみなさんや健康管理部門のみなさん、このDVDをみて、働く女性の妊娠、出産を守り出産後も働き続けられるように、そして、子育てをする女性にも優しい職場環境を考えてください。	女 性 労 働 協 会	25分
作 業 環 境 管 理	(CD-ROM)	化学品の分類及び表示に関する世界調和システム(GHS) ー事業主用ー	化学物質等に係る表示及び文書交付制度の改善を図ることを目的として、対象に危険物を加える事、絵表示等を表示すべき事項とすること等を内容とする改正労働安全衛生法が施行されています。この絵表示等につきましては、国連GHS（化学品の分類及び表示に関する世界調和システム）勧告に対応するものとなっております。厚生労働科学研究において「化学物質安全性情報の収集と発信に関する」が行われ、その一環として作成されました。	国連GHS 専門家小委 員会委員 日本大学大 学院理工 学 研 究 科	
		化学製品のラベルを見よう！ 化学物質の危険性を知り 健康と環境を守るために ー労働者用ー			

# 地域産業保健センターを活用しましょう

- ※ 医師・保健師・看護師が相談・保健指導をいたします。
- ※ ご希望により事業場に直接お伺いして健康相談・健康指導等もいたします。
- ※ 健康診断結果の有所見者については、医師の意見を聴取することが法令で定められています。  
医師の意見の聴取としても積極的にご利用下さい。

## 盛岡 地域産業保健センター

盛岡市愛宕町18-6  
(盛岡市医師会内 TEL: 019-654-2164 FAX: 019-624-1350)

## 宮古 地域産業保健センター

宮古市西町1-6-2  
(宮古医師会内 TEL: 0193-62-5880 FAX: 0193-62-1109)

## 釜石・遠野 地域産業保健センター

釜石市中妻町3-6-10  
(釜石医師会内 TEL: 0193-23-9966 FAX: 0193-21-1215)

## 花巻 地域産業保健センター

花巻市花城町10-7 花巻商工会議所会館内  
(花巻市医師会内 TEL: 0198-22-3881 FAX: 0198-22-3802)

## 一関 地域産業保健センター

一関市大手町3-40 岩手日報ビル5階  
(一関市医師会内 TEL: 0191-23-5110 FAX: 0191-23-9955)

## 気仙 地域産業保健センター

大船渡市盛町字内ノ目6-1  
(気仙医師会内 TEL: 0192-27-6700 FAX: 0192-27-6701)

## 二戸・久慈 地域産業保健センター

二戸市福岡字八幡下11-1 二戸総合福祉センター内  
(二戸医師会内 TEL: 0195-23-7698 FAX: 0195-23-6685)

- 相談日が決められていますので、各地域産業保健センターにお問合せ下さい。
- 盛岡及び一関地域産業保健センターについては、メンタルヘルスの相談も受けています(予約した上での面談相談に限ります)。

## 独立行政法人労働者健康福祉機構 岩手産業保健推進センター

〒020-0045  
盛岡市盛岡駅西通二丁目9番1号マリオス12階  
tel.019-621-5366 fax.019-621-5367  
ホームページアドレス <http://www.sanpo03.jp/>  
メールアドレス [iwate@sanpo03.jp](mailto:iwate@sanpo03.jp)

ご利用いただける日時は  
平日の午前9時～午後5時。

