

岩手産業保健推進センターだより

No.4

新年明けましておめでとうございます。

昨年に引き続き、産業保健水準の向上を目指して、鋭意
取り組みますので、ご指導、ご鞭撻をよろしくお願いいたします。



INDEX

1. 研修会等の実施状況の紹介
2. 相談員から
3. 1～3月の研修会等のお知らせ&トピックス

1. 研修会等の実施状況の紹介

平成22年10月から12月までに開催した研修会のうち、一部の状況をご紹介します。

(1) メンタルヘルス対策及び自殺予防セミナー（11月18日開催）

中災防岩手県支部主催で例年開催しています自殺予防セミナーが11月18日に開催されました。岩手産業保健推進センター・メンタルヘルス対策支援センターでは、このセミナーを後援し、当センターのメンタルヘルス対策相談員の山家先生が『職場における自殺の予防と対応』をテーマとして、メインの講演を行ないました。

長時間にわたる講義でしたが、86名の出席者には、熱心に聞き入っていただき、この講義をきっかけにして当センターに質問、相談が複数寄せられました。



（山家先生の講演の様子です）

(2) 職場復帰支援の具体的進め方 ～事業主支援ワークショップ～（11月26日開催）

メンタルヘルス不調により休職している労働者の職場復帰支援事業（リワーク支援事業）を展開している岩手障害者職業センターと共催により、職場復帰の支援の実際と企業においてメンタルヘルス対策等を進めていくための手法等を知るための研修・情報交換等を実施しました。

当センターの中屋産業保健相談員が、「休職者の職場復帰タイミング」をテーマに基調講演を行ないました。

そのあと、事例発表や、ワークショップが行われましたが、職場で実際にメンタルヘルス不調に陥った労働者への対応にご苦労されている方が多いようで、活発に、質疑、意見交換が行なわれました。



（中屋先生の基調講演の様子です）

(3) 産業医研修 ～作業環境測定の方法（実地研修）～（11月27日開催）

産業医に、具体的にどのようにして職場環境をは握していくかを、当センターにある各種作業環境測定などのための機器などや、共催いただいた（社）日本作業環境測定協会岩手県分会からご提供いただいた機器などを実際に使用して実地体験し、職場巡視の際に活用していただくという目的で開催しました。

当センター小野田産業保健相談員の作業環境測定や有害環境対策に関する講義の後、関向産業

保健相談員を講師として、3班に分かれて、検知管によるガス濃度測定や、粉じん対策のための防じんマスクの実際の着用と効果の測定、騒音対策の対応などを実地に行ないました。



(小野田先生の講義の様子です)



(防じんマスク着用と効果測定体験の様子です)



(検知管による測定体験の様子です)

(4) 一酸化炭素等中毒、酸欠等防止対策 (12月10日開催)



(関向先生の講義の様子です)

冬季になりますと寒さ対策のため閉め切って通風の悪い作業場での作業が多くなり、例年、一酸化炭素中毒が多発することから、岩手労働局の主唱による『いわて年末年始無災害運動』の一環として、この運動においても重点実施事項として掲げられている一酸化炭素中毒防止を主体とした研修会を開催しました。

研修講師は、当センター関向産業保健相談員が担当し、各種一酸化炭素中毒の事例を紹介し、以前は練炭などの使用が主原因であったのが、最近では、厨房などにおける湯沸かし器などを原因とした中毒や内燃機関（ガソリンエンジンなど）

の排気ガスによる中毒が多くなっていることや、実際に岩手県内でも、平成22年に作業場駐車場に停めた車の中で昼食をとっている際の中毒の事例も紹介されました。

(5) メンタルヘルス対策支援センター メンタルヘルス事例検討会 (12月18日開催)

近年、心の健康を損なう労働者が増加して、職場ではいろいろな問題が発生し、多くの職場ではその対応に苦慮している実態にあります。実際に職場でメンタルヘルス不調に陥った労働者への対策は、診療担当医や産業医、人事・労務管理者、上司、労働者の家族などの関係者の連携が重要となりますが、スムーズな連携が図られているとはいえないのが実情です。

このため、メンタルヘルス対策支援センター事業の一環として、地域メンタルヘルス対策推進特別アドバイザー鈴木満先生の講演と進行のもとで、坂下メンタルヘルス対策相談員と藤井メンタルヘルス対策促進員による事例発表と事例に基づく討議を内容とした事例検討会を開催しました。



(坂下相談員の事例説明の様子です)



(藤井促進員による事例説明の様子です)



(鈴木先生の講義の様子です)

2. 相談員から

岩手産業保健推進センターでは、毎月20日頃にメールマガジンを配信しておりますが、連載中の今松産業保健相談員（カウンセリング担当）のコラムが好評をいただいております。そこで、これまでメールマガジンに掲載しましたコラムから、2つを選び、ご紹介いたします。

◎ “さわやかさん” になってみませんか ～あなたはいいこといえますか？～

悩みのトップ3に必ず入る人間関係ですが、誰もが、家庭で、職場で、気持ちよくコミュニケーションを交わし、分かり合い、楽しく生活したいと思っているはず。しかし、ほんの些細なことでも思うように自分の気持ちや意見を表現できず、その結果、不満がたまり人間関係が壊れるものになってしまうこともあります。

あなたは、必要なとき、自分の考えや意見をはっきり言えますか？ 頼まれごとをされたとき自分気持ちを偽らずに「イエス」「ノー」が言えますか？ 消極的になったり、攻撃的にならずに話し合えますか？

「相手の気持ちや権利を考えながら、自分の気持ちや権利を相手に受け入れてもらう自己主張のコミュニケーションの方法」をアサーションといいます。

本来、心理療法の中の行動療法としてカウンセリングの場で用いられた言葉で、相手の立場や人権を尊重しお互いを大切にしながら素直にコミュニケーションをする自己表現法です。

相手の立場を理解し共感しながら、さらに自分の主張も上手に自己表現していける人のことをアサーティブ（自己主張的）な人、さわやかさんです。「言うべきことを言う」のもアサーションですが、「言えるけれども、あえて言わない」という選択をすることもアサーションです。「言いたいけれど、言えない」のとは異なります。

まずあなたのコミュニケーションのとり方を振り返ってみませんか。

◎ あなたは話上手？ それとも聴き上手？ ～開かれた質問と閉ざされた質問～

お客様とお話をするとき、初対面の方と話すとき、あるいは部下との面接のときなどなかなか話が續かない、会話が弾まない、だから、余計一方的に話をしてしまう結果を招いてしまうなんてことはないですか。

これは、会話の主導権を話し手がもっているためではないでしょうか。これでは相手がなにを考え、どう感じているかということとはなかなかわかりません。そればかりでなく、ちっともわかってもらえないなどと不満をもたれる結果にもつながりかねません。

話の主導権を相手に渡す話し方に、開かれた質問（open questions）があります。これは、「はい」、「いいえ」で答えることが出来ない質問をすることです。つまり、5w1Hを使って質問をしながら話をしていくことです。これにより、話の主導権が相手に渡っていくこととなりますから、話がどんどん続き、相手の考えや感じ方を聴くことができ、聞き上手になること間違いなしです。ただ、WHYを使いすぎると詰問されているように感じるようになりますので注意が必要です。

以前に日本一の車のセールスマンは話しべたという新聞記事をみたことがあります。たぶん、開かれた質問で相手にどんどん話させ、どんな車が欲しいかという情報を的確に得ていたのではないのでしょうか。

開かれた質問の反対に、閉ざされた質問（closed question）があります。これは、「はい」、「いいえ」などで答えられる質問です。確認をする場合にはとても有効な質問の仕方です。

話上手は聴き上手といいますが、聴き上手が話上手になれるかどうか分かりませんが、ぜひ意識してつかってみてください。そのうち話上手になれるかも！

3. 1～3月の研修会等のお知らせ & トピックス

(1) 1月～3月の研修会等の開催予定

1月～3月の開催予定の研修会等の日時とテーマは次のとおりです。

1月開催予定

- 1月17日(月) 13:30～16:30 カウンセリング研修
 テーマ：「認知行動療法(CBT)の職場での活用法④」
 会場：アイーナ 7階 702 会議室
- 1月20日(木) 13:30～16:30 産業看護職研修
 テーマ：「職場のメンタルヘルス不調となった労働者の事例の検討と対応」
 会場：アイーナ 8階 805 会議室

2月開催予定

- 2月 4日(金) 13:30～16:30 職場における心の健康確保のための研修会(県北地域)
 テーマ：「職場でのうつ病等などの精神疾患等の基礎知識」
 「職場におけるメンタル不調労働者の事例と対応」
 会場：二戸市シビックセンター 2階 カルチャールーム(二戸市石切所字荷渡6-2)
- 2月14日(月) 13:30～16:30 カウンセリング研修
 テーマ：「認知行動療法(CBT)の職場での活用法⑤(最終回)」
 会場：アイーナ 8階 802 会議室
- 2月18日(金) 13:30～16:30 岩手労働基準協会一関支部 衛生管理者会
 テーマ：「職場におけるメンタルヘルス対策のためのうつ病やその他の精神疾病等の基礎知識」
 会場：古戦場会館(一関市)
- 2月19日(土) 14:00～16:10 アスベスト(石綿)対策専門研修会
 テーマ：「石綿関連疾患の事例と診断について」
 「石綿障害予防規則から 健康診断と作業環境測定」
 会場：北上オフィスプラザ セミナールーム(北上市相去町山田2-18)

3月開催予定

THP講演会(主催：岩手健康保持増進等推進協議会)
 日時、会場等調整中

(2) 研修のトピックス

- ① 1月は、職場で労働者が心の健康不調に陥ったときに真っ先に対応が求められる産業看護職向けに事例検討を中心とした産業看護職研修を開催します。
- ② 2月は、岩手県内でも自殺率が高いといわれている県北地域において、自殺予防と関連が高い心の健康の確保のための研修会を地元の関係機関、団体と共催により開催します。
- ③ 2月は、もう一つ、産業医、衛生管理者等、アスベストによる健康障害対策について関係する方々を対象とした研修を北上市の会場にて開催します。東北労災病院のアスベスト専門医と当センター関向相談員による、専門的な研修です。

編集後記

皆様、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

新年早々の話題としましては、不適切であります。昨年の警察庁の自殺統計の速報では、また、全国で3万人を超える自殺者数となり、岩手県も自殺率で、全国1、2位を争うような状況となっているようです。自殺防止対策の多くはメンタルヘルス対策となることから、今年も、産業保健分野の中のメンタルヘルス対策に取り組んでいきたいと考えております。(ご意見、ご感想は、当センターホームページ(URL <http://www.sanpo.03.jp/>)でお受けしております。)

