

岩手産業保健推進センターだより

No.7

震災発生から早いもので半年が経ちました。多くの事業場が津波により失われ、多くの労働者が職を失い、仮設住宅に入居したものの不便な生活を強いられ、未だに多くの方が行方不明となっている現状を目の当たりにし、心が痛む思いで過ごされている人も多いと思います。

現在、復旧・復興に向けて様々な活動が進められています。当センターでも微力ではありますが、労働者の健康確保支援（産業保健活動の推進）を通じて、沿岸地域の早期復興のお役に立てればと思っております。

INDEX

1. 労働者の心の健康確保について
2. 研修会から
3. 産業保健相談員から
4. 平成23年度研修会の開催のお知らせ

1. 労働者の心の健康確保について

震災後、多くの方が復旧・復興、ボランティア活動等にご尽力されております。震災直後から1日も休まず不眠不休で疲労困憊の状況にありながらもなお無理を重ねて頑張っています。また、被災者の方々は仮設住宅に入居したもののホッと一息つく暇もなく、毎日忙しい日々を過ごされていることと思います。

多くの方が、大切な家族・友人・知人・同僚を失い、職場・仕事を失い、家を失い、収入を断たれ、今後の生活再建もなかなか先が見えず、心身の疲労は計り知れないものと思います。

震災から半年経過し、不便な避難所生活から仮設住宅に移り、一定の生活が送れるようになった今後、徐々にメンタルヘルス不調が現れる心配があります。心や身体に不調をきたしてきており、いわゆる過労死の一手手前と思われる方も少なくない状況です。

復旧・復興作業はこれからも先の長い活動が見込まれるなか、労働者の心の健康確保対策、過重労働による健康障害防止対策が非常に重要な課題となっております。「無理をしないで。」と言うことすら苦しい状況ですが、震災津波により心身に大きな衝撃を受けたことに対してきちんとした「心のケア」と、復旧作業で疲れた「体のケア」が必要ではないでしょうか。

震災から半年経過した今なお先行き不明な状況や、何とか事業を再開したものの、労働時間などが不規則で体調を崩す人も多いと聞きます。

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としても被災された事業場・労働者の皆さまに、出来得る限りの支援をして参りたいと思います。

センターの支援は無料です。労働者のメンタルヘルス対策に不安をお持ちの事業主や人事労務担当者、衛生管理者、産業看護職、健康管理担当者も多いと思います。一人で悩まず、是非、当センターをご活用ください。

一緒に対策を考えてみましょう。解決の糸口が見つかるかもしれません。



2. 研修会から

3・11の東日本大震災以後、産業保健推進センターでも研修計画の見直しを行ない、4月～6月は震災関連のメンタルヘルス対策について研修会を開催しました。

7月からは通常どおりの研修を実施しております。



(1) 衛生管理者等研修

衛生管理者、人事労務担当者等を対象に、メンタルヘルス対策、健康診断有所見率の改善対策、職場の有害業務対策などに関する研修会を開催しました。実際に測定機器を使った騒音測定や粉じん測定を行ない、作業環境測定結果の活用について学びました。また、メタボ改善のための運動や喫煙対策についても学びました。

10月以降も、健康診断有所見率の改善対策、職場の有害環境への対策、メンタルヘルス対策等の研修を企画しておりますので、どうぞご参加下さい。



(2) 産業看護職等研修

職場の産業看護職を対象に、震災被災労働者の心身の健康対策、健康診断有所見者への対応・指導、過重労働による健康障害防止対策について学びました。産業看護職として日々悩んでいる事についても意見交換を行ないました。

1月に、生活習慣病、メンタルヘルス不調に関する研修会を企画しておりますので是非ご参加ください。



(3) カウンセリング研修

5月、6月、8月に、初級カウンセリング研修を実施しました。

10月から、計5回のシリーズにより、「カウンセリング手法の実践研修」を企画しております。「傾聴」については既に勉強しましたので、今後は、実際のカウンセリングのすすめ方である「見立て」、そしてカウンセリング手法の一つである「認知行動療法」について学びます。

(4) 産業医研修

認定産業医の単位取得研修を実施。騒音、粉じん、酸素濃度等を実際の測定機器を使って実践。また、盛岡市内の白石食品工業様のご協力により工場内の巡視とリスクアセスメントについて学びました。(白石食品工業様は震災直後から被災地にパンを届ける等の支援を積極的に実施されていまして。)

今後も有害物・有害環境対策、アスベスト対策を企画しております。



3. 産業保健相談員から

「防災」と「減災」

3月11日に発生した東日本大震災は、津波防災などの想定をはるかに上回る未曾有の被害をもたらしました。これまで地震、津波、台風などの自然災害に対する備えとしては、「防災」という概念が用いられてきました。

しかし、阪神・淡路大震災後、行政や災害研究者を通じて大震災による被害の発生を完全に食い止めることは困難であることがわかってきました。

そこで、ある程度被害の発生を想定した上で、予防を検討していくことが必要であるという問題意識から、「減災」ということが唱えられるようになりました。

「減災」とは、災害時において発生し得る被害を最小化するための取り組みです。



防災が被害を出さない取り組みであるのに対して、減災とはあらかじめ被害の発生を想定した上で、その被害を低減させていこうとするものです。

これまでの防災は、あくまで被害を出さないために万遍なくコストをかける、いわば保険のような発想で行われていました。

しかし、いざ災害が発生してみるとその地域の防災力を上回る被害が起こることがあり、被害を完全に防ぐことは不可能であり、また、発生した被害をすべて食い止めようと思えば、いくらコストをかけても間に合わないことが明白となりました。

そこで、如何なる対策をとったとしても被害は生ずるという認識のもと、災害時において被害が最も生ずる課題に対して、限られた予算や資源を集中的にかけることで、結果的に被害の最小化を図ろうという発想が生まれました。これが「減災」の発想です。



それでは、職場における「労働災害」はどうでしょうか。

日常業務の中で発生が想定される災害に対しては、被害を完全に防ぐよう事前に最善の対策を講じる必要があります。

したがって、労働災害に対しては減災ではなく、被害を出さない取り組みである防災という概念が必要であるといえます。職場の安全確保は、最優先事項だからです。

大塚 尚寛 産業保健相談員（岩手大学工学部社会環境工学科 教授）

4. 平成23年度研修会の開催のお知らせ

岩手産業保健推進センターでは、産業保健スタッフ(産業看護職、衛生管理担当者、人事・労務管理担当者、管理職、事業主等)の活動を支援するため、各種産業保健研修会を開催しています。

お申込み・お問合せは、岩手産業保健推進センター(電話 019-621-5366 FAX 019-621-5367) またはホームページ(<http://www.sanpo03.jp/>)のメールフォームから。

開催日時	開催場所	研修テーマ等
10月18日(火) 13:30~16:30	アイーナ 7階 702会議室	健康診断有所見者の改善対策シリーズ4 地域の健康改善の取り組み(健康いわて21)、健康診断事後指導の対応事例と効果
10月19日(水) 13:30~16:30	アイーナ 7階 703会議室	カウンセリング研修シリーズ (メンタルヘルス実務担当者) カウンセリング手法の実践研修シリーズI(全5回のうち第1回目)
10月26日(水) 13:30~16:30	アイーナ 7階 702会議室	職場の有害環境対策シリーズ2 騒音性難聴の防止、振動障害の防止、騒音・振動の軽減のための設備対策
10月29日(土) 13:30~16:30	マリオス 18階 186会議室	メンタルヘルス対策シリーズ4 うつ病の認知行動療法等のカウンセリング、(仮)震災におけるメンタルヘルス対策
11月12日(土) 14:00~17:00	北上オフィスプラザ セミナールーム1	産業医研修(実地研修)・・・認定産業医の単位取得の研修 局排等の装置、各種保護具の知識、 呼吸用保護具と騒音保護具(耳栓)の装着と効果の実体験
11月16日(水) 13:30~16:30	アイーナ 7階 703会議室	カウンセリング手法の実践研修シリーズ (全5回のうち第2回目) 『職場のメンタルヘルス不調労働者への対応のためのカウンセリング理論と実際の活用スキルの習得2』
11月18日(金) 13:30~16:30	アイーナ 5階 501(A)会議室	メンタルヘルス対策シリーズ5(後期2) 心の健康づくり計画策定の手法と安全衛生委員会の活動 メンタルヘルス対策における就業規則の作成
11月19日(土) 14:00~17:00	ホテルサンルート 一関	産業医研修・・・認定産業医の単位取得 ※申込は一関市医師会へ 震災におけるメンタルヘルス ~ 今できること、これからやるべきこと 震災、その後の生活からくるうつへの対応
11月25日(金) 9:30~12:30	建設研修センター 2階 第1研修室	衛生管理者等研修 実地研修シリーズ2 「救急救命講習(緊急時の救命措置)」 消防署救急救命士を講師に、修了証が交付されるAED研修

今後の研修シリーズの予定

メンタルヘルス対策研修シリーズ (後期全4回)	第3回12月「職場復帰支援フォーラム」 最終回1月「職場におけるメンタルヘルス不調者の発生対応に関する事例検討」
カウンセリング研修シリーズ 実務担当者対象(全5回)	カウンセリング手法の実践研修 『職場のメンタルヘルス不調労働者への対応のためのカウンセリング理論と実際の活用スキルの習得』 12月21日、1月18日、2月15日
職場の有害業務対策シリーズ	最終回2月「アスベスト対策専門研修」
実地研修シリーズ	最終回12月14日(水)「防じんマスク等各種保護具の使用の実際」
産業看護職研修	最終回1月20日(金)「事例検討」

※ 状況により研修内容の変更や研修開催の追加・中止を行うことがあります。

≫≫詳しくは、岩手産業保健推進センターのホームページをご覧ください。≫≫≫ <http://www.sanpo03.jp/>