

岩手産業保健推進センターだより

No.9

岩手産業保健推進センターは、新年度からも、窓口相談、実地相談、産業保健研修、各種情報の提供等の業務を実施いたします。また、メンタルヘルス対策支援センターとして、窓口相談、企業の個別訪問支援、管理監督者教育、心の健康づくり計画・職場復帰支援プログラムの作成支援等を実施いたします。今年は労働安全衛生法の改正によりメンタルヘルスチェックの実施が義務付けとなりメンタル不調者の早期発見・早期治療などの対応が必要となってくると思われますので、いまままで以上に「心と体の健康確保」に向けた取り組みが進みますよう、企業を支援いたします。

INDEX

1. 研修会の様子
2. お知らせ
3. 研修会の開催予定
4. 産業保健相談員から

1. 研修会の様子

産業医、衛生管理者・人事労務担当者等、産業看護職等を対象とする研修会を実施しました。多数の方々にご参加頂き感謝申し上げます。研修会の様子をご覧ください。



産業医研修 (24.218)
東北労災病院アスベスト疾患ブロックセンター長によるアスベスト専門研修



産業看護職等研修 (24.120)
看護職の課題、健康管理、メンタルヘルスの取組等に関する事例検討



メンタルヘルス対策シリーズ7 (24.126)
メンタルヘルス不調者の対応に関する事例検討(グループ討議の様子)

2. お知らせ

≫≫ メールマガジンにご登録を！

センターのHPを開き、「メールマガジン」にご登録(無料)頂きますと、毎月1回定期的に新しい産業保健情報、法改正の動向、判例、研修会の案内等が届きます。各種情報収集にお役立てください。

≫≫ 「実地相談」をお受けしております。

産業保健相談員が現場・工場・作業場に直接赴き、問題について意見交換しながら、現場の状況に応じた改善方法等をアドバイスいたします。是非ご利用ください。

「産業保健実地相談申込書」に相談内容を記載の上、お申込ください。お待ちしております。

≫≫ ビデオ、DVD等視聴覚機材を使った「出張ビデオ研修」をお受けしております。

管理職、各級担当者への研修をご予定されておりましたら、一度当センターにご相談ください。

電話 019-621-5366 / FAX 019-621-5367 又は、当センターHPから、メールでもご連絡いただけます。

図書貸し出しも行なっておりますので、どうぞご利用ください。

≫≫ 各種セミナーをお受けしております。

災害防止団体・業界団体・工業団地・協同組合・企業グループ等で、健康確保対策、労働衛生対策、メンタルヘルス対策、等に関する研修会や勉強会等を企画されておりましたら、是非ご連絡を！ 専門スタッフを講師とする研修をご検討ください！

3. 研修会の開催予定（4月～7月の予定）

岩手産業保健推進センターでは、衛生管理者、衛生推進者、健康管理担当者、産業看護職、人事労務管理担当者、管理職、事業主等の「産業保健スタッフ」の活動を支援するため、健康対策や労働衛生対策、メンタルヘルス対策等に関する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）又はホームページ（<http://www.sanpo03.jp/>）のメールフォームからどうぞ。

衛生管理者、衛生推進者、人事労務担当者、管理職、事業主等研修

日時、場所	研修テーマ等
4月18日（水） 13:30～16:30 盛岡市 アイーナ 7階 702会議室	メンタルヘルス対策シリーズ1 ①新型うつ病って何？どう対処するの？（その他の精神障害等） 最近目立つようになってきた「新型うつ」。従来の「うつ病」との違い、どのような対応が求められ、どのように対応すればよいのか。また、他の精神障害についても職場としてどのように考えればいいのか考えてみましょう。 ②ストレスチェックと保健指導 ストレスチェック、メンタルヘルスチェック等様々な形で実施しています。その結果活用法、保健指導にどのように役立てるのか学びましょう。
4月27日（金） 13:30～16:30 一関市 一関公民館 研修室1	メンタルヘルス対策シリーズ2 企業に求められるうつ病対策 「事例検討」 ①初期対応、受診の上手な勧め方 「うつ病」は今や国民病と言えるほどになっていますが、職場としてどう対応するのか難しいものです。対応が悪いと悪化させ、企業利益を損なうことになります。上手な対応方法を皆で考えてみましょう。 ②メンタル不調者への支援、関わり方 メンタル不調により休職する方も非常に多く、休職・職場復帰に向けた組織的な対応が必要となりますが、上司・担当者・産業保健スタッフ等の関わり方を学びましょう。
5月8日（火） 13:30～16:30 盛岡市 アイーナ 8階 802会議室	メンタルヘルス対策シリーズ3 [管理監督者研修] 企業が取り組むべき事項～ ①心の健康づくり計画の作成 (※5月29日と同じ内容です。) ②職場復帰プログラムの作成 メンタルヘルス対策において必要な「心の健康づくり計画」「職場復帰プログラム」とはどのようなものなのか、また、その作成方法について学びましょう。
5月18日（金） 13:30～16:30 北上市 さくらホール 会議室	メンタルヘルス対策シリーズ4 [管理監督者研修] ①メンタルヘルスに関する安全衛生委員会の役割 ②メンタルヘルスに関する就業規則の見直し メンタルヘルス対策において、安全衛生委員会には重要な役割があります。また、適切な対応を取るためには就業規則等の規定整備も必須です。人事労務担当者、管理監督者向けの研修です。
5月29日（火） 13:30～16:30 一関市 一関公民館 研修室3	メンタルヘルス対策シリーズ5 [管理監督者研修] 企業が取り組むべき事項～ ①心の健康づくり計画の作成 ②職場復帰プログラムの作成 (※5月8日と同じ内容です。)
6月5日（火） 13:30～16:30 盛岡市 アイーナ 8階 811研修室	メンタルヘルス対策シリーズ6 [管理監督者研修] (※6月19日と同じ内容です。) その時あなたは～ ①管理監督者が取るべき対応、相談の受け方とその後の対応（事例検討） ②人事労務管理上の問題（解雇等の留意点） 管理監督者はメンタルヘルス対策において重要なキーパーソンです。管理監督者の対応の成否が大きく影響します。管理監督者として適切な対応とは何か学びましょう。また、人事労務担当者は解雇・退職等の岐路に差し掛かった際に大いに悩みます。適切な人事労務管理に向け知識を習得しましょう。
6月19日（火） 13:30～16:30 一関市 アイ・ドーム	メンタルヘルス対策シリーズ7 [管理監督者研修] (※6月5日と同じ内容です。) その時あなたは～ ①管理監督者が取るべき対応、相談の受け方とその後の対応（事例検討） ②人事労務管理上の問題（解雇等の留意点）

7月19日(木) 13:30~16:30 盛岡市 アイーナ 8階 810研修室	働く女性の健康管理(岩手労働局雇用均等室) 岩手労働局雇用均等室を講師に、働く女性の健康管理に関するポイントについて講義を頂きます。 健康診断の事後措置指針 健康診断は実施したら終了ではありません。実施後にこそ大切なことが沢山あります。配慮義務の問題もありますので、健康診断の実施後取るべき措置について学びましょう。
7月25日(水) 13:30~16:30 一関市 アイ・ドーム	メンタルヘルス対策シリーズ8 ①快適な睡眠でメンタル不調を防ごう(睡眠障害) 人間にとって「睡眠」はとても重要なものです。眠れない日が続いていませんか?毎日の健康は快適な睡眠によって守られます。メンタルヘルス対策として睡眠について学びましょう。 ②様々なストレス対処方法(明日から出来るストレス解消方法) ストレスやプレッシャーは誰にでもあるもの。ストレスの解消方法は人それぞれですが、上手にストレスと付き合い、ストレスを溜めない方法を考えてみましょう。

※ 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。

産業看護職等研修

日時、場所	研修テーマ等
5月15日(火) 13:30~16:30 盛岡市 アイーナ 8階 806会議室	看護職等研修Ⅰ 健康診断有所見率改善のため(事例検討、交流会) ①健康診断実施後、あなたは何をしますか(有所見者への対応) (※6月28日と同じ内容です。) ②意見交換、交流会 健康診断の結果、血中脂質、肝機能、血圧等の項目が高く、生活習慣病を予防するために様々な工夫をされていることと思いますが、健康診断を実施する目的を正しく理解し、実施結果を予防に生かすため、看護職は何をすればよいのか、有所見者に対してどのように指導すればよいのか考えてみましょう。
6月28日(木) 13:30~16:30 一関市 文化センター 小ホール	看護職等研修Ⅰ 健康診断有所見率改善のため(事例検討、交流会) ①健康診断実施後、あなたは何をしますか(有所見者への対応) ②意見交換、交流会 (※5月15日と同じ内容です。)
7月13日(金) 13:30~16:30 盛岡市 アイーナ 8階 816研修室	看護職等研修Ⅱ 「新労災認定基準を学ぶ」 ①心理的負荷による精神障害の労災認定基準(改正基準の内容) ②意見交換、交流会 これまでの「判断指針」から精神障害の「認定基準」に改正されました。 新しい認定基準の内容から、今後のメンタルヘルス対策を見直すヒントに。

※ 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。

カウンセリング研修

日時、場所	研修テーマ等
4月23日(月) 13:30~16:30 盛岡市 アイーナ 8階 802会議室	カウンセリング研修Ⅰ-1 【メンタルヘルス推進担当者等の実務を担当する方を対象とする研修】 「コーチング」(ワーク含む) メンタルヘルス担当の方はその対応に非常に苦労しています。そこで、「コーチング」という技法を学び、今後のメンタルヘルス対策に役立てましょう。 管理監督者の方々もメンタルヘルス不調者との面接等を行うことがありますので、是非受講しましょう。
5月23日(水) 13:30~16:30 北上市 さくらホール 多目的室	カウンセリング研修Ⅰ-2 【メンタルヘルス推進担当者等の実務を担当する方を対象とする研修】 「コーチング」(ワーク含む) (※4月23日と同じ内容です。)
7月11日(水) 13:30~16:30 一関市 アイ・ドーム	カウンセリング研修Ⅰ-3 【メンタルヘルス推進担当者等の実務を担当する方を対象とする研修】 「コーチング」(ワーク含む) (※4月23日と同じ内容です。)

※ 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/>

4. 産業保健相談員から …「生涯に一度のこと」

昔、教科書で習った話に「空気がなくなる日」があった。地球にハレー彗星の「尾」がぶつかって5分間は空気がなくなってしまう、その瞬間を迎える恐怖と、金持ちの子が自分だけ助かろうとした恥ずかしさが記憶にある。明治43年(1910)に実際に広がったうわさによるということだ。ハレー彗星が今度地球に近づいた時は絶対に見よう、と私は強く思ったものだった。

名前の由来になったエドモント・ハレーは英国グリニッジ天文台長になった学者で、過去の記録から、76年周期で太陽系を廻る天体の存在を発見したのである。また、市民の年齢別死亡率をもとに生命表を考察し、平均寿命を計算した最初の人でもある。

このハレー彗星を私は昭和61年(1986)に観測することができた。望遠鏡を家の前を出して鑑賞したが、思い描いてきた期待と異なりあまりに小さかったので、大感動には至らなかった。

私が印象深く覚えている彗星があとふたつある。ひとつは昭和40年(1965)の池谷・関彗星で、発見されてから1ヶ月で急速に光度を増し、10月21日正午に太陽のそばで大分裂を起こして劇的に消えた。今ひとつはヘールボップ彗星である。平成9年(1997)、夕方も明け方も晴れた空にずっと見られた巨大彗星で、私は「生涯最大で最後の天体ショー」と思っている。しかも、放物線軌道だから2度と現われることなく無限の彼方へ去って行ってしまった。



日蝕や月蝕もよく知られた天文現象で感動ものではあるが、皆既日蝕と金環日蝕については、これまでチャンスはあったけれども未だ観察したことがない。

本年(2012)5月21日は、金環日蝕を大阪・名古屋・東京の各地で晴れさえすれば見ることができる、いわば歴史上で最も好条件が到来することになっているので楽しみだ。

一方、皆既日蝕の場合は、東京で2035年9月2日まで待たねばならないという。

中学のころ、私は「21世紀まで生きよう」と誓った。そして、滅多に遭遇することのない「金星の太陽面通過」という日を選択した。2004年6月8日という偶数の並びで覚えやすい日だったからである。過去には、太陽と地球の距離が正確に計測できるという理屈でたいへんに重要視されたそうだが、実際に観測したら、太陽縁と金星影がともにぼやけてしまい、接触の瞬間を秒以下の単位で計時するのは所詮無理だったと記録にある。もちろん、太陽に比べて金星影が非常に小さいので、世の中が暗くなったりはしない。

色ガラスを通して太陽を見つめても、その黒い点の通過に気づかないほどの現象である。8年前のこの日はネット中継で盛り上がり、おもしろいという感じと、子供の頃からの目標達成を喜ぶ感激に浸ったものだ。

122年ぶりだという生涯一度の「金星の太陽面通過」であったはずなのに、たいへん疑問に思うし納得できない不愉快な気分でもあるのだが、

今年2012年6月6日にまた、見られるということだ。



中屋 重直 産業医学担当相談員 (関東自動車工業(株)岩手健康管理センター所長)