

## 4. 産業保健相談員から

### 1. 一番のストレスは、自分の思いどおりにならないこと

私は、産業看護を専門としていますが、普段はシニア産業カウンセラーという立場での仕事を中心です。かつての私は、カウンセリングがうまく進展すればうれしくなり、逆に思うように進まない自分自身の至らなさや偏った思い込みなどに気づかされ自分を責め、上がったりがつたりの繰り返しでした。そんな繰り返しの中でふと、自分の思いどおりにならないことがストレスであり、いろいろな原因なんだなあと思ったものです。皆さんも心当たりがあるのではないのでしょうか。

かつて、相手のためにという気持ちが強かった当時は、「こうすればもっと自分を楽にできるのに。どうして気づかないのかしら」とばかりに“自分の勝手な思い(だったのですね)”で相手に気づいて! 変わってほしいと懸命だったときもあり、失敗体験を重ねるうちに、相手は自分とは人生経験はもちろん、ものの見方や考え方、感じ方や受け止め方も違うのだということが胸にしっくりとおさまるようになるにつれて「相手や物事を自分の思い通りにしよう、できると思うことがカン違いなのだ。思い通りにならなくて当たり前、それが自然かもねえ」という言葉がスーッと出るようになりました。それからはずいぶん気持ちが楽になりましたね。そう、自分の思うどおりにしようとすることに無理があり、自分を苦しめ追い込んでいるのは自分、自分の考え方だったことに気づいたのでした。

### 2. 自分勝手な期待、相手に確かめること

人は皆自分とは違う独自の存在だというごく自然なことであると頭ではわかっている、

相手のためにとやったことが意に反し不評を買い、思わず「ええっ、どうしてそうなるの?」「そんなつもりではなかったのに」といったそんな(損な)経験などはありませんか。

「私がこう思うんだから相手もきっと私と同じように思うに違いない」という(自分勝手な)期待や思い込みがあると、自分と相手は違う人間なのだということが抜け落ちていることに気づかないものです。期待(良い反応)と異なる反応が相手から返ってきた時など、つい「私の気持ちをわかってくれない」と自分を否定されたように感じ、相手を恨めしく思ったりするとイヤな気分になったりもします。それって決して相手が自分を否定しているわけではなく、ただ自分の中で思っているだけのことかもしれません。たった一言「私にできることない?」と相手に声をかけ、「相手の気持ちをきき、確かめる」ということを加えるだけでイヤな気持ちになることを避けることができます。“相手にきく・確かめる”ということが、相手を尊重し大切に思っているという自分の気持ちを伝えることになり、相手との信頼関係をより深めてくれるように思います。前に進む勇気を与えてくれるのは、自分に関心をもってくれる人がいると信じられることが大きいのかもしれませんね。

### 3. あなたはあなたでいい

以前、読んだ本の中に“赤い花は赤く咲け 白い花は白く咲け”とあったことを思い出し、頑張りすぎるあなたにお届けしたいと思います。

“ありのままに。自然に、素直に。生き生きと。そんなあなたが素敵です”

村木 眞樹子 産業保健相談員・保健指導担当



4月から、岩手産業保健推進センターのスタッフは、大半が新しいメンバーになりました。産業保健推進センター業務が初めてのスタッフも半数。不安でいっぱいでしたが、早3か月が過ぎました。

新年度3か月が過ぎ、大変な仕事だけど達成感を感じている方、やりがいを感じ使命感をもって働いている方、職場の人間関係に悩む方、日々の仕事に追われ疲労感でいっぱいの方等々、仕事に対して感じていることは千差万別だと思います。今は問題なく仕事をすることができていても、これからどんな問題を抱えることになるかわからない、逆に、今は問題があっても、今後は深く思い悩むことなく働けるかもしれません。人生と同じように紆余曲折、山あり、谷あり。

8時間労働と考えると、1日の3分の1を職場で過ごすこととなり、労働者の健康確保を図ることは、事業場の重要な課題であり、また、健康確保の実現は労働者や社会からの信頼・信用につながります。

岩手産業保健推進センターでは、労働者の健康確保を図るため、産業保健スタッフ等を支援することはもちろん、本年度も「メンタルヘルス対策支援センター」を設けます。事業場が、メンタルヘルス対策体制を構築すべく、職場復帰支援プログラム作成をサポートします。職場復帰支援プログラムを作成したい事業場はどうぞ御活用ください!

#### INDEX

- 1. 研修会の様子
- 2. 研修会の開催予定

- 3. ご利用案内
- 4. 産業保健相談員から

### 1. 研修会の様子

4月～6月、衛生管理者、人事労務担当者、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まして感謝申し上げます。研修会の様子をご覧ください。



メンタルヘルス研修会 (25.4.16.) 北上市  
「心の健康づくり計画の作成方法と手順」、  
「職場復帰プログラム」の作成方法と手順



メンタルヘルス研修会 (25.4.24.) 盛岡市  
「岩手県精神保健福祉センター、岩手障害者職業センターの活用」



衛生管理者等研修会(25.5.10) 盛岡市  
「禁煙のすすめ」、「労働衛生の視点から考える職場巡視のポイント」



カウンセリング研修 (25.5.29) 一関市  
「コーチング」、聴講のほか、ワークにも取り組んで頂きました。



産業看護職等研修会(25.5.23) 盛岡市  
「生活習慣病の予防のための保健指導の在り方」、「意見交換会」



メンタルヘルス研修会 (25.6.7) 北上市  
「就業規則等の見直し整備」、「安全衛生委員会の役割と活性化に向けて」

## 2. 研修会の開催予定（7月～9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おります。是非ご参加ください。

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。

### 7月開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
7月4日(木) 13:30～16:30 北上さくらホール	<b>過重労働による健康障害防止</b> ① 脳心臓疾患の労災認定の基準と状況 ② 過重労働総合対策、長時間労働者への対策	大澤 正樹 相談員 中屋 重直 相談員
7月10日(水) 13:30～16:30 盛岡アイーナ811	<b>「心の健康」を維持するために</b> ① ストレス対処法(意見交換) ② 睡眠障害 (よい睡眠のために)	山田 恵子 促進員 上田 均 特別相談員 (もりおか心のクリニック院長)
7月17日(水) 13:30～16:30 盛岡アイーナ811	<b>健康確保対策1</b> ① 「頸肩腕症候群」と「腰痛予防」 貴方の体は大丈夫ですか？ ② ウォーキングのすすめ、年齢に応じた正しい筋トレで身体機能を守る	立身 政信 相談員 高橋 力 健康運動指導士 (岩手県予防医学協会)
7月20日(土) 14:30～16:30 北上オフィスプラザ	<b>職業性疾病の予防1 「騒音と粉じん対策」実地研修</b> ① 騒音障害と粉じん障害の理論と法規制、測定機器の活用 ② 保護具の着用 (耳栓、防じんマスク)	大塚 尚寛 相談員 関向 和明 相談員
7月25日(木) 13:30～16:30 盛岡アイーナ811	<b>基礎から学ぶメンタルヘルス対策(その1)</b> ① うつ病の正しい知識 ～うつ病とは何？～ ② うつ病にならないために ～ストレス対処法～	青木 慎一郎 特別相談員 坂下 史絵 相談員

### 8月開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
8月7日(水) 13:30～16:30 北上さくらホール	<b>カウンセリング研修Ⅱ</b> コミュニケーションスキルの習得Ⅱ-1 「アサーション」	今松 明子 相談員
8月20日(火) 13:30～16:30 盛岡アイーナ811	<b>基礎から学ぶメンタルヘルス対策(その2)</b> ① メンタルヘルスチェック ② 「うつ病」かもしれない…どうするの？	青木 慎一郎 特別相談員 坂下 史絵 相談員
8月24日(土) 14:30～16:30 盛岡アイーナ501A	<b>胆管がん（有機溶剤の適正な管理に向けて）</b>	小野田 敏行 相談員
8月28日(水) 13:30～16:30 一関文化センター	<b>カウンセリング研修Ⅱ</b> コミュニケーションスキルの習得Ⅱ-2 「アサーション」	今松 明子 相談員

### 9月開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
9月25日(水) 13:30～16:30 盛岡アイーナ703	<b>カウンセリング研修Ⅱ</b> コミュニケーションスキルの習得Ⅱ-3 「アサーション」	今松 明子 相談員
9月28日(土) 14:30～16:30 北上オフィスプラザ	<b>職業性疾病の予防2 「中毒の予防対策」実地研修</b> SDSシートの見方、特化則の改正について	関向 和明 相談員

この他、岩手労働基準協会各支部で研修会が9月に開催されます。詳しくは各支部へ！お申し込みも各支部へ！

## 3. ご利用案内

≫≫「**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、最新の産業保健情報、法改正の動向、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。（※無料です。謝金・交通費等は一切頂きません。）

専門の相談員が現場・工場・作業場に直接赴き、問題点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をアドバイスいたします。

≫≫ 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。

管理職等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。

**図書や各種測定機器(デモ用)の貸し出し**も行なっておりますので、どうぞご利用ください。

(無料)

≫≫ 社内研修における講師の「**斡旋**」を行なっております。

社内研修を考えているが、適当な講師が見つからないという時は、センターにご相談下さい。臨床心理士、カウンセラー、医師、社会保険労務士等々の専門スタッフを講師とする研修をご検討ください！

(※「講師の斡旋」は有料となります。)

≫≫ **メンタルヘルス対策支援センターの「個別訪問支援」**をご利用ください。

平成25年度もメンタルヘルス対策支援センターが支援いたします。

「職場復帰支援プログラム」の作成が25年度の支援の中心となります。そろそろ作ってみようかと考えていたら、是非「個別訪問支援」をご活用下さい。支援は無料です。

その他、管理監督者教育について、復帰支援プログラム作成を要望する事業場を中心に実施いたします。各種相談もお受けいたします。メンタルヘルス対策全般について【無料】でご利用頂けます。

窓口相談は予約が必要となりますが、メール相談もお受けしておりますので、お時間のある時にメールを送って頂ければ、後日ご回答・ご連絡申し上げます。

メンタルヘルス対策支援センターのご利用は

電話:019-652-1466

FAX:019-652-1466

Eメール [shien@mentaliwate.jp](mailto:shien@mentaliwate.jp)

ホームページ <http://www.mentaliwate.jp>

岩手産業保健推進センター <http://www.sanpo03.jp/> を開き、

トップページ右側の【メンタルヘルス対策支援センター】からも入れます！