

4. 産業保健相談員から

辛い体験や、とても怖い思いをしたことなど、「もう忘れよう、忘れなきゃ」と思っているのに頭から離れない、という経験はありませんか？一晩寝れば忘れる、という方もいるかもしれませんが、「同じことが起きたら…と思うと怖くて動き出せない」、「いつまでも引きずって前に進めない自分が情けない」などと、体験そのものだけでなく、それを「忘れられない」ことに対して、さらに辛い気持ちを抱えてしまう方もいます。

以下は、このような状態の説明に使われる、ちょっとした実験の一例です。

『今から3分間、シロクマのことは絶対に考えないください』

さて、試してみた方は、どのように3分を過ごしたでしょうか。全く別のことを考えるようにしていても、「そろそろ3分かな？」とか「ちゃんとできているかな？」とか、「ん？今何をやっているんだっけ…そうそう、アレのことを考えちゃいけないんだっけ」などと思った瞬間に、シロクマが頭に浮かんだりしませんでしたか？

「〇〇を思い浮かべる」という過程を経なければ、「〇〇について考えまい」という努力は実行できません。さらに、記憶は繰り返し取り出していると、より容易に思い出されるようになっていくので、忘れようと頑張っているがためになかなか忘れられない、ということが起こってしまいます。人にとって「考えないでおく」というのはとても難しいことです。

忘れたいことを忘れる（あまり思い出さなくて済むようになる）には、楽しい体験など他の記憶を増やす、今やるべきことをやる、自然に忘れるのを待つ、など色々と方法がありますが、いっそ納得いくまで考えてみることも、時に必要ではないかと思えます。ただ、「同じことが起きたらどうしよう」という心配にいくらエネルギーを費やしても、それで未来が変わるわけではありません。「同じことが起きたらどうしよう」から、「同じことが起きたら（起きそうになったら）こうしよう」に視点を変えて、具体的な対処方法を考え、「だから次はもう少しうまくやれるかも」と思える根拠を積み重ねていけば、その辛かった体験の意味や重さが少しずつ変わってきます。たとえまた思い出しても、もうあまり辛くない・怖くない、という状態に近づけるかもしれません。

坂下 史絵 産業保健相談員・メンタルヘルス担当

岩手産業保健推進センターだより

No.15

10月になりました。かわら版発行も今年度3回目。夏が終わって久しく、すっかり秋の装いとなりました。過ごしやすい気候ではありますが、日の入りが早くなり、冬への助走期間。なんだかうら寂しく感じてしまう季節でもあります。仕事について振り返ってみると、4月から半年が過ぎましたが、順調なものもあり、足踏み状態のものもあり、不安やストレスを感じてしまうことがあります。働く者にとって、ストレスはつきもの。上手に付き合っていくことが必要です。

私のストレス解消法は週末の岩手県内、東北めぐりです。4月から、友人が週末毎に合計10名ほど盛岡に遊びに来ました。岩手県民となって日が浅い私は、案内することはできず、一緒に観光を楽しみました。友人は、私に会いに来た、というよりは岩手って、盛岡ってどんなところだろう？という興味で来たようです。彼等は、岩手の風土に触れ、食し、感じ、癒され、笑顔で帰って行きました。少し違う景色を見る、違う風を感じる、というのもよいストレス解消法だと思います。週末はちょっと隣町まで足をのばしてみたいかたがたでしょうか？月曜からの働く気持ちが違うかもしれません。

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

7月～9月、産業医、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。



衛生管理者等研修会(25.7.4) 北上市
「脳心臓疾患の労災認定の基準と現状」、「過重労働総合対策、長時間労働者への対策」



産業看護職等研修会(25.7.10) 盛岡市
「ストレス対処法」、「睡眠障害(よい睡眠のために)」



衛生管理者等研修会(25.7.17) 盛岡市
「頸肩腕症候群と腰痛予防」、「ウォーキングのすすめ」



産業医・衛生管理者等研修(25.7.20) 北上市
「騒音障害と粉じん障害の理論と法規制」、「測定機器の活用」、「保護具の着用」



メンタルヘルス研修会(25.8.20) 盛岡市
「メンタルヘルスチェック」、「うつ病かもしれない…どうするの？」



カウンセリング研修(25.8.28) 一関市
「アサーション」、聴講のほか、ワークにも取り組んでいただきました。

2. 研修会の開催予定（10月～12月の予定）

岩手産業保健推進センターでは、産業医、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。ぜひ、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。

10月開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
10月5日（土） 14:00～17:00 一関市内の企業	職場巡視とリスクアセスメント（実地研修） （協力：岩手産業保健推進センター） ① 工場巡視（巡視の着眼点） ② 巡視結果によるリスクアセスメント実習	① 中屋重直 相談員 ② 関向和明 相談員
10月9日（水） 13:30～16:30 盛岡アイーナ703	健康確保対策2 ① 骨の健康を考える～骨粗しょう症の予防～ ② 健康診断結果の見方と活用法、保健指導	① 立身政信 相談員 ② 阿部千恵子 特別相談員
10月16日（水） 13:30～16:30 盛岡アイーナ811	健康確保対策3 ① 感染症の予防 ② アルコール依存症と精神疾患の関連	① 小野田敏行 相談員 ② 上田 均 特別相談員
10月24日（木） 13:30～16:30 北上さくらホール	スキルアップ研修1 ① 労災請求事例に学ぶ（脳心臓疾患、精神疾患） ② 意見交換会	① 岩手労働局 永山智照 労災補償課長 ② 村木真樹子 相談員
10月29日（火） 13:30～16:30 盛岡アイーナ811	基礎から学ぶメンタルヘルス対策（その3） ① 「新型うつ」への対応方法を考える、意見交換 ② 職場のコミュニケーションを考えよう（よい指導、よい叱り方とは）	① 青木慎一郎 特別相談員 ② 坂下史絵 相談員

11月開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
11月6日（水） 13:30～16:30 盛岡アイーナ811	カウンセリング研修Ⅲ 職場で使えるコミュニケーションスキルⅢ 「傾聴」（その1）	今松 明子 相談員
11月14日（木） 13:30～16:30 盛岡アイーナ811	健康確保対策4 ① 口腔健康対策 ② インフルエンザ予防対策	① 岩手県歯科医師会 中村ますみ 先生 ② 茂木 隆 相談員
11月20日（水） 13:30～16:30 盛岡アイーナ811	カウンセリング研修Ⅲ 職場で使えるコミュニケーションスキルⅢ 「傾聴」（その2）	今松 明子 相談員
11月23日（土） 14:30～16:30 盛岡アイーナ 811	職場のメンタルヘルス対策 ① 1次予防～3次予防、4つのケアなど職場の各種対策に関する産業医の役割・取り組み ② 過重労働にかかる医師の面接指導	① 青木慎一郎 特別相談員 ② 中屋重直 相談員
11月28日（木） 13:30～16:30 北上さくらホール	スキルアップ研修2 「産業看護職の悩みにお答えします！」	① 村木真樹子 相談員 ② 阿部恵美子 特別相談員

12月開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
12月4日（水） 13:30～16:30 盛岡アイーナ811	カウンセリング研修Ⅲ 職場で使えるコミュニケーションスキルⅢ「傾聴」（その3）	今松 明子 相談員
12月12日（木） 13:30～16:30 盛岡アイーナ804A	基礎から学ぶメンタルヘルス対策（その4） ① メンタルヘルス不調者への相談の受け方とその後の対応 ② 事例検討・意見交換	① 茂木 隆 相談員 ② 坂下史絵 相談員 ③ 藤井由里 促進員
12月18日（水） 13:30～16:30 盛岡アイーナ811	カウンセリング研修Ⅲ 職場で使えるコミュニケーションスキルⅢ 「傾聴」（その4）	今松 明子 相談員
12月19日（木） 13:30～16:30 北上	健康確保対策5 ① 「脳卒中」「心筋梗塞」から身を守る方法 ② 血管の若さを保つ ～動脈硬化の予防～	① 大澤正樹 相談員 ② 阿部恵美子 特別相談員
12月21日（土） 14:30～16:30 盛岡アイーナ501	これからのメンタルヘルス 一職場におけるうつ病の予防と就労支援のためにー	香川労災病院 小山文彦 精神科部長

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等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お考えでしたら、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

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] から入れます！