

4. 産業保健相談員から

新しい年が始まりました。

今年も午年、何か特徴がないかなあと見てみると、弁が立ち、気転もきき世話好き、人間関係も問題ない傾向というように書いてありました。午年生まれの方、いいですねえ。

さて、職場のストレスの最初にあげられるのが、職場の人間関係です。午年生まれの方のようになかなかうまく行かないのが現実です。

相手との会話（コミュニケーション）は必ず何らかの感情を産み出します。そこで、相手の感情に注意を向けながらコミュニケーションを進めることが重要だということになりますね。同じ内容を相手に伝える場合でも、どんな言葉を使うかで相手の感情は大きく違います。

質問する時、依頼する時、断る時、謝る時などは特に、相手に強いキツイ印象は与えたくありませんね。できるだけ、優しく、丁寧な印象を持ってもらいたいです。そんなときに重要なのはクッション言葉です。添えなくても会話は成立し問題ないのですが、一言添えるだけでニュアンスが全く変わっていきます。特に否定的な言葉の前にクッション言葉をつけることで、相手に対してあたえる攻撃性を和らげることができます。

例えば質問や依頼の時、「これ、教えてください」とか「これお願いします」に「恐れ入りますが」「手が空いていたら」「ご面倒おかけしますが」などのクッションを添えて見ると違いが判ると思います。断る時も同様です。「残念ですが」「あいにくですが」「お役に立てなくて」などです。謝罪の時はどうでしょう。「ご容赦願います」「お許してください」「ご迷惑おかけしました」など、添えてみてください。

その違いが判るはずですよ。

感情は、ほんの些細なことでも変わります。

コミュニケーションを取る時に意識するだけで、人間関係のストレスを一つ減らすことができるかもしれません。使い方次第でスムーズに会話を進めることができるかもしれません。好感度アップにつながるかもしれません。ぜひ、会話のポイントとして活用してください。

今松 明子 産業保健相談員・カウンセリング担当

岩手産業保健推進センターだより

No.16

あけましておめでとうございます。
平成26年は、皆さまにとってどんな1年になるのでしょうか？
産業保健推進センターにとって平成26年は、大きな節目の年になりそうです。
昨年6月、厚生労働省が開催した「産業保健を支援する事業の在り方に関する検討会」の報告書が公表されました。
報告書では、「今後の方向性として、①産業保健推進センター事業、単年度の事業実施方式であった②地域産業保健事業と③メンタルヘルス対策支援事業、これら三つの事業を一元化し、一元化した事業は独立行政法人労働者健康福祉機構が実施主体となり、医師会が専門性を生かして積極的に関与して事業を実施する体制とするべきである。」としています。
今まで、別々に行なわれてきた三つの事業を、医師会と連携を図りながら「産業保健推進センター」で一元的に行なう可能性が出てきました。
どのような支援の形になるにせよ、岩手産業保健推進センターでは、今年も「労働者の心と体の健康確保」のため、企業の労働衛生対策や心と体の健康確保対策などの推進をめざし取り組んで参ります。
本年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

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

10月～12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。



産業医研修会(25.10.5) 一関市
「工場巡視（巡視の着眼点）」、「巡視結果によるリスクアセスメント実習」実地研修



衛生管理者等研修会(25.10.9) 盛岡市
「骨の健康を考える～骨粗しょう症の予防～」、「健康診断結果の見方と活用法、保健指導」



産業看護職研修会(25.10.24) 北上市
スキルアップ研修1「労災請求事例に学ぶ(脳心臓疾患、精神疾患)」、「意見交換会」



メンタルヘルス研修(25.10.29) 盛岡市
「「新型?うつ」への対応方法を考える」、「職場における問題対応」



カウンセリング研修(25.11.6) 盛岡市
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)



産業医研修(25.11.23) 盛岡市
「4つのケアなど産業医の役割・取り組み」、「過重労働にかかる医師の面接指導」

2. 研修会の開催予定（1月～3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。

1月開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
1月14日（火） 13:30～16:30 北上さくらホール 会議室1・2	＜衛生管理者等研修＞ 基礎から学ぶメンタルヘルス対策（その5） ①進んでいますか職場のハラスメント対策（セクハラ、パワハラがもたらす職場環境、メンタル不調） ②事例検討・意見交換	① 坂下史絵 相談員 ② 山田恵子 促進員
1月18日（土） 14:30～16:30 盛岡 マリオス187会議室	＜産業医研修・産業看護等職研修＞ 働く女性のためのメディカル・ケア 実態として、月経困難症、月経前症候群及び更年期障害が QWL（Quality of Working Life）に有意に低下させていることを明らかにしており、対処療法（非ステロイド性抗炎症薬や低用量ピルの処方、ホルモン補充療法）等による QWL 改善について研究を行っている。 働き盛りの女性は、月経困難症や更年期障害と思われる症状があっても受診に至ることが少なく、これらの症状の特徴等の啓発も目指す。	和歌山労災病院 副院長 産婦人科部長 女性診療科部長 矢本希夫 先生
1月21日（火） 13:30～16:30 盛岡アイーナ 802	＜衛生管理者等研修＞ メンタルヘルス対策シリーズ 「精神障害の対応1」 ①精神障害とは ②意見交換	① 青木慎一郎 特別相談員 ② 坂下史絵 相談員
1月29日（水） 13:30～16:30 盛岡アイーナ 802	＜衛生管理者等研修＞ 基礎から学ぶメンタルヘルス対策（その6） ①事例検討・意見交換 ②主治医とのかかわり方（よりよいメンタルヘルス対策のために）	① 藤井由里 促進員 ② 上田 均 特別相談員

2月開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
2月8日（土） 14:30～16:30 盛岡 岩手県医師会館 中会議室	＜産業医研修＞ 「石綿関連疾患診断技術研修」（実地研修） 石綿関連疾患胸部画像の読影実習 呼吸器系の疾患を取り扱う医師を対象に中皮腫、肺がん、石綿肺、びまん性胸膜肥厚、良性石綿胸水等の石綿関連疾患に係る適切な診断技術の向上及び労災補償上の取扱留意事項の周知を図ることを目的とする。	① 千葉産業保健推進連絡事務所 由佐俊和 相談員 （千葉労災病院 副院長） ② 岩手産業保健推進センター 三浦元彦 特別相談員 （東北労災病院 呼吸器内科部長 アスベスト疾患ブロックセンター長）
2月10日（月） 13:30～16:30 盛岡 マリオス8階 187会議室	※こちらの研修会は日医認定研修ではございません（単位取得無し） メンタルヘルス対策事例検討・交流会 「いわゆるブラック企業 あなたの事業場は大丈夫ですか。～長時間労働とハラスメント防止に向けて～」 ○講演「変容する職場環境ストレスと蓄積する処遇困難ケース」 ○事例紹介・ポイント整理・事例検討	地域メンタルヘルス対策推進 特別アドバイザー・岩手医科大学 医学部 客員准教授・外務省 メンタルヘルス対策上席専門 官 鈴木 満先生 メンタルヘルス対策相談員 坂下 史絵 臨床心理士 メンタルヘルス対策促進員 藤井 由里 臨床心理士
2月18日（火） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 802	＜衛生管理者等研修＞ メンタルヘルス対策シリーズ 「精神障害の対応2」 ①うつ病と双極性障害 ②統合失調症、人格障害	青木慎一郎 特別相談員
2月27日（木） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 802	＜産業看護等職研修＞ スキルアップ研修3 メンタルヘルス対策 休職から復職へ（その1：休職） ①「休職」に係る一連の対応 ②意見交換会	① 茂木 隆 相談員 ② 村木真樹子 相談員

3月開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
3月5日（水） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 802	＜産業看護等職研修＞ スキルアップ研修4 メンタルヘルス対策 休職から復職へ（その2：復職） ①意見交換会 ②復職準備と復職後の対応	① 藤井由里 促進員 ② 上田 均 特別相談員
3月11日（火） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 802	＜衛生管理者等研修＞ メンタルヘルス対策シリーズ 「精神障害の対応3」 ①発達障害（アスペルガー症候群） ②適応障害と不安障害	青木慎一郎 特別相談員

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。

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、ぜひ「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いただければ、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！