

4. 産業保健相談員から

雑草の力

梅雨空の日が続くと思うと、突然真夏の太陽が顔を出したりする。おかげで庭の花木もぐんぐん育っているのだが、花木だけではなく雑草も一気に伸びてしまった。

雑草抜きをしなければ…と、休日、庭にでて作業をしていたときのこと。育てている宿根草のそばに、“似ているけどよく見ると違う”葉をつけた雑草があることに気づいた。

ホトトギスのそばにはホトトギス似の葉をした雑草、ホタルぶくろのそばにはホタルぶくろ似の葉をした雑草…というように、だ。よく観察しないと判別できないほど似ている。

「すごいな…」と驚いた。ある意味感動もした。そして「騙されないぞ!」とも思った。

「育てている花木の新芽かもしれない」と、抜こうとした手を引っ込めてから観察をし、「なんだ、雑草か」と、少し腹立たしく思いながら抜いたわけだが、雑草はいともた易く抜けた。しかし根まですっきりは抜けない。せいぜい茎の根元を見せたくらいでちぎれた。根を地中に残しているのだ。抜いても抜いてもまた生えてくるのはこのせいだと思った。

…と考えたとき、雑草は、抜かれる部分についてはある程度覚悟をしながら生き残るために根本となる場所をきちんともっているのではないか、つまりある程度を犠牲にしても、「生き残る」という絶対押さえておかなければいけない根っこの部分を守り、そしてそのために最大限のことをしているのだ、と分かった。できるだけ抜かれないように似せた葉をつける、でもいつかバシタときは抜かれても根っこは残す、というように。

私たちは「雑草魂」とか「雑草のように」等々、雑草を「踏まれてもまた立ち上がる」という意味で生き方や考え方の比喩に使ってきた。それは根性論や精神論に近いイメージがあった。しかし、私は、庭で、隣の草花に似せた葉をつける雑草を観たとき、雑草は生き抜く為にあらゆる手段を活用していることを感じた。生えていると抜きにかかる人間に対し、様々な知恵を張り巡らし、地面にへばりつき手で抜けないようにしていたり、抜くことが出来ない野菜や花の間に生えて抜きづらい状態にしたり、地面に出ている部分だけすぐ抜けるようにして根を残したり、逆に異常に深くまで根を伸ばし抜けきらないようにするなど…。

雑草は生き残るすべを自然と身につけている。あっぱれ雑草の力、おそろべし雑草の力、だ。

岩手産業保健総合支援センター 藤井 由里 相談員

岩手産業保健総合支援センターだより No.18

4月から、岩手産業保健総合支援センターとなり、メンタルヘルス対策支援事業、県内7箇所の地域産業保健センターで行われていた地域産業保健事業も岩手産業保健総合支援センターで一括運営することとなり、3ヶ月が経過しました。

その間、6月19日、労働安全衛生法が改正され、6月20日には過労死等防止対策推進法が成立しました。

労働安全衛生法は、「化学物質管理のあり方の見直し」、「ストレスチェックの義務づけ」等の改正です。施行期日は、ストレスチェックは1年6月、化学物質関係は2年を超えない範囲内において政令で定める日となっています。

また、過労死等防止対策推進法では、①過労死の実態の調査研究②教育・広報等国民への啓発③産業医の研修等相談体制の整備、などが規定されています。

4月からの新組織・新体制・新業務、新しいことづくめで、まだ手探りで業務を行っている状態ですが、今後も、様々な課題に対する支援ができるよう努めて参りたいと思いますのでこれまで同様、岩手産業保健総合支援センターと地域産業保健センターのご利用を心よりお待ちしております。

INDEX

1.研修の様子

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、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。お忙しい中多数の方々にご参加いただ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(26.4.21)盛岡市
《メンタルヘルス対策》「外部支援機関の活用」



カネリング研修I(26.5.12)盛岡市
コミュニケーションスキルの習得
「コーチング」



衛生管理者等研修(26.5.15)盛岡市
健康確保対策 ①職場の禁煙対策②健康診断結果の見方と活用法、保健指導



衛生管理者等研修(26.5.21)盛岡市
《メンタルヘルス対策》「職場が取り組むべき課題その2」



衛生管理者等研修(26.6.5)盛岡市
健康確保対策 ①腰痛の予防②熱中症の予防



産業医研修・衛生管理者等研修(26.6.21)盛岡市 職業性疾病の予防
1「中毒の予防対策」

2. 研修会の開催予定（7月～9月の予定）

岩手産業保健総合支援センターでは、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、岩手産業保健総合支援センター（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10日（木） 13:30～16:30 北上 オフィスプラザ セミナールーム2	過重労働による健康障害防止 ①労災認定基準（脳心臓疾患、精神疾患） ②過重労働総合対策、長時間労働者への対策	岩手労働局労災補償課 ① 森川由紀 労災補償課長 岩手産業保健総合支援センター ② 茂木 隆 相談員
7月19日（土） 14:30～16:30 北上 オフィスプラザ セミナールーム1	職業性疾病の予防2 「中毒の予防対策」(実地研修) ①有機溶剤、特定化学物質による中毒防止対策(工学的対策) ②作業環境測定結果、SDS シートの見方	岩手産業保健総合支援センター ① 大塚尚寛 相談員 ② 関向和明 相談員
7月28日（月） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ701	カウンセリング研修Ⅱ コミュニケーションスキルの習得 「アサーション」 コミュニケーション不足を感じている人は非常に多くなっていますが、よいコミュニケーションを取るために貴方は何を実行していますか？ アサーティブな考え、話し方を習得し、コミュニケーションがより円滑にできるよう学び、実際に使えるようにしましょう。メンタルヘルス不調者との面接等を行う際にも必要なスキルの一つです。昨年受講された方も再度学びましょう。	岩手産業保健総合支援センター 今松明子 相談員

8月開催

日時・場所	研修テーマ等	講師
8月4日（月） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 802	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「傾聴」(その1) 管理監督者はもちろん、相談を受ける際、面談の際、日々の仕事の中でも活用できます。初めての方は当然ですが、以前受けたことがある方も、再度受講し、更なるレベルアップを目指し、使えるスキルにしましょう。全4回シリーズです。1回～4回まで通しての受講をお勧めします。同じ内容の研修を盛岡と北上の2会場で実施いたします。	岩手産業保健総合支援センター 今松明子 相談員
8月27日（水） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 802	メンタルヘルス対策 「職場が取り組むべき課題その3」 ①メンタルヘルスチェック ②ストレス対処法	岩手産業保健総合支援センター ① 坂下史絵 相談員 ② 山田恵子 促進員
8月28日（木） 13:30～16:30 北上さくらホール 会議室1・2	健康診断の有効活用に向けて ①生活習慣病の予防のための保健指導の在り方 ②意見交換会	岩手産業保健総合支援センター ① 阿部千恵子 相談員 ② 村木真樹子 相談員

9月開催

日時・場所	研修テーマ等	講師
9月8日（月） 13:30～16:30 北上さくらホール 会議室1、2	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「傾聴」(その1) 管理監督者はもちろん、相談を受ける際、面談の際、日々の仕事の中でも活用できます。初めての方は当然ですが、以前受けたことがある方も、再度受講し、更なるレベルアップを目指し、使えるスキルにしましょう。全4回シリーズです。1回～4回まで通しての受講をお勧めします。同じ内容の研修を盛岡と北上の2会場で実施いたします。	岩手産業保健総合支援センター 今松明子 相談員
9月20日（土） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 501B	「産業職場で働く人のメンタル不調の支援について」 ～面接技術をとおして～ 日本産業衛生学会 産業看護部会 岩手運営委員 ・ 岩手県立大学 共催 平成26年県内の産業看護職を対象とした交流会 産業看護職継続教育実力アップコース単位認定申請中	四日市看護医療大学 畑中純子 准教授
9月24日（水） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 802	メンタルヘルス対策 「職場が取り組むべき課題その4」 ①休業から復職までの流れ 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）	岩手産業保健総合支援センター ① 山田恵子 促進員 ② 上田 均 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。

≫≫「窓口相談」をお受けしております。

地域の産業医、衛生管理者、産業看護職、事業内メンタルヘルス推進担当者等産業保健スタッフ、事業主、人事労務担当者等からの産業保健に関する専門的な相談に対応いたします。面談による相談は予約が必要となりますが、電話・FAX・メールによる相談もお受けしており、その場合は後日ご回答・ご連絡申し上げます。

≫≫「メンタルヘルス個別訪問支援」をご利用ください。

メンタルヘルス対策を普及促進するため、「こころの健康づくり計画の策定」、「衛生委員会での調査審議への助言」、「教育・研修計画等の支援」等事業場のメンタルヘルス対策の導入に関する取組について支援を実施します。

また、「管理監督者教育」の実施希望、「職場復帰支援プログラム」の作成を目的とした支援についても対応します。各種相談もお受けいたします。

≫≫「実地相談」をお受けしております。

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。

≫≫ 団体等を対象に、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。

★ **地域窓口(地域産業保健センター)**では、地域の産業保健関係者等に対する**相談の実施・小規模事業場等に対する訪問支援**をお受けしております。

1 小規模事業場の産業保健関係者・労働者等からの相談対応

常時50人未満の労働者を使用する事業場の事業者の産業保健活動を支援するため、地域産業保健センターでは以下の相談等に応じます。

- ① 労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談
- ② 健康診断の結果についての医師からの意見聴取
- ③ 長時間労働者に対する面接指導

2 個別訪問による産業保健指導の実施

常時50人未満の事業場の職場巡視、相談対応等産業保健に係る個別訪問指導の要請等に基づき、登録産業医等が事業場を訪問し、産業保健に係る指導等を行います。

★地域窓口(地域産業保健センター)一覧

盛岡地域産業保健センター	020-0013	盛岡市愛宕町18-6 盛岡市医師会内	019-654-2164
宮古地域産業保健センター	027-0061	宮古市西町1-6-2 宮古医師会内	0193-62-5880
釜石・遠野地域産業保健センター	026-0034	釜石市中妻町3-6-10 釜石医師会内	0193-23-9966
花巻地域産業保健センター	025-0075	花巻市花巻町3-3 渡邊花巻ビル3階 花巻市医師会内	0198-22-3881
一関地域産業保健センター	021-0884	一関市大手町3-40 (株)岩手日報社一関支社ビル5F 一関市医師会内	0191-23-5110
気仙地域産業保健センター	022-0003	大船渡市盛町字内ノ目6-1 気仙医師会内	0192-27-6700
二戸・久慈地域産業保健センター	028-6101	二戸市福岡字八幡下11-1 二戸市総合福祉センター 二戸医師会内	0195-23-4466

