

4. 産業保健相談員から

「今ここ」

少し前のことになりますが、ある研修会で講師の方が「チンパンジーは絶望しない」と話されており、興味深く聴きました。といっても、チンパンジーはメンタルが強いとか、前向きだとかいうような話ではありません。当時は新聞などでも取り上げられていましたので、ご存じの方もおられるかと思えます。

京都大学霊長類研究所のレオというチンパンジーは、ある日突然、病気で首から下が麻痺して寝たきりの状態となりました。身体は痩せ細り、骨が見えるほどの床ずれにもなりました。しかし、同研究所の松沢哲郎教授いわく「このチンパンジーは、私であれば生きる希望を失うというような状況のなかでも、まったく変わらなかった。めげた様子が全然ない。」(松沢哲郎「想像するちから チンパンジーが教えてくれた人間の心」(岩波書店)より)。レオは、人が来るといたずらをして、相手が反応するとうれしそうにしていたそうです。松沢教授は、このような人間とチンパンジーの違いを、想像する時間と空間の広がり方の違い、(想像する能力の違い)と説明されています。「今この世界を生きているから、チンパンジーは絶望しない」(同上)のだそうです。

この「今ここ」というのは、(人間の)心の健康に関する話題においても、大切な視点としてよく出てくるキーワードです。仕事でも雑事でも運動でも、目の前の作業や活動にひたすら集中して取り組んでいると、その間他のことは頭に浮かばず、終わってみて気づくと、なんだか気持ちが落ち着いたり、気分がスッキリしていた、という経験はないでしょうか?これも「今ここ」の体験のひとつです。

人間は、過去や未来という概念と想像力を持つために、昔のことを思い出してよくよしたり、先のことをあれこれ心配したりして、“悩み”を抱えることがあります。しかし、どれだけ考えても悩んでも、過去の事実は変わらないし、未来がどうなるかの明確な答えは出ません。「今ここにはないもの」「見えないもの」にばかり思いを巡らせていると、頭の中は自分が作った「仮想現実の世界(思い込みの世界)」にとらわれ、問題が深まってしまうこともあります。頭の中の世界だけで悩んでいる間は、物理的に身体は「今ここ」にあるのに、現在目の前にある事実には目が向きにくくなるためです。しかし、現在の生活で満足感を得たければ、「今ここ」の現実をよく見て対処していく必要があります。

一方、私達は想像力があるおかげで、過去から教訓を得たり、未来に希望を持ったり計画を立てたりして、生活の安全性や利便性を高めようと行動することもできます。人間の社会生活は、想像力を前提として成り立っている仕組みも多々ありますから、ひたすら「今ここ」だけを貫いて生活することは、現実的にはなかなか難しいことでしょう。失敗をケロリと忘れたり、先のことを何も心配せずに行動しては、安全に暮らしていくこと自体危ぶまれますし、仕事上も大変困る事態を招きかねません。心配したり悔やんだりするのも、自分にとって大切な能力で、「今ここ」とセットで便利に使っていけば良いのだと考え、心配性でよくよしがちな私は自分を慰めています。

岩手産業保健総合支援センター 佐藤 史絵 相談員

岩手産業保健総合支援センターだより No.22

ストレスチェック制度に関する研修会を6月13日から行っています。県内7箇所で、合計8回開催の予定です。多くのご質問が寄せられており、関心が高いことを実感しています。厚生労働省でも、Q&Aを作成し、ホームページに掲載していますので、参考にしてください。

岩手県は、脳卒中死亡率及び自殺率が全国の都道府県でワースト1位となりました。このような状況から、県では知事が先頭になり、いろいろな取り組みを行うこととしています。岩手産業保健総合支援センターとしても、自殺防止、脳卒中等脳・心臓疾患予防に関する研修会、個別訪問指導を行っています。

当センターのホームページ等でお知らせいたしますので、ご活用願います。

また、主に労働者50人未満の事業場を対象として、メンタルヘルスや健康診断結果等の医師の意見等の保健相談を、県内7箇所の地域窓口(地域産業保健センター)でおこなっていますが、昨年より医師等が直接事業場を訪問し、事業場の状況を踏まえながらよりきめ細やかなアドバイスを行なう「個別訪問指導」を行なっています。

ぜひ、ご活用をお願いいたします。

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 (4月~6月開催研修会の様子)



衛生管理者等研修(27.4.21)盛岡市
メンタルヘルス対策「外部支援機関の活用」①岩手県精神保健福祉センター
②岩手障害者職業センター



衛生管理者等研修(27.5.14)盛岡市
「職業性疾病の予防1」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



衛生管理者等研修(27.5.21)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」①就業規則等の見直し、整備～メンタルヘルスと労働時間対策～ ②休業から復職までの流れ



衛生管理者等研修(27.5.28)盛岡市
「健康確保対策1」
①腰痛の予防
②熱中症の予防



産業医研修、産業看護職、衛生管理者等研修(27.6.13)盛岡市
ストレスチェック制度研修
①ストレスチェック制度 総論
②ストレスチェックと面接指導マニュアルの解説



衛生管理者等研修(27.6.23)盛岡市
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

2.研修会の開催予定(7月～10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 FAX019-621-5367）

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。

研修計画一覧(開催月別) ※「ストレスチェック制度研修」は、県内7カ所、盛岡・宮古・釜石・北上・一関・大船渡・二戸で開催する予定です。

受付開始月	日時、会場	テーマ・概要	講師(案)	備考
6	7月6日(月) 13:30～16:40 北上さくらホール 会議室1、2	職業性疾患の予防2 ①化学物質による健康障害とその予防 ②化学物質のリスクアセスメント	岩手産業保健総合支援センター ① 小野田敏行 相談員 ② 関向和明 相談員	20
6	7月11日(土) 13:30～16:40 北上 オフィスプラザ セミナールーム1、2	ストレスチェック制度研修 ① ストレスチェック制度 総論 ② ストレスチェックと面接指導マニュアルの解説	岩手産業保健総合支援センター ① 副所長 ② 茂木 隆 相談員	30 日医認定 3単位 産業看護職・衛生 管理者も対象 (定員20名)
6	7月13日(月) 13:30～16:40 盛岡 アイーナ 802	カウンセリング研修Ⅰ コミュニケーションスキルの習得「コーチング」(その1)	岩手産業保健総合支援センター 今松明子 相談員	20
6	7月18日(土) 13:30～16:40 大船渡 シーパル大船渡 大会議室	ストレスチェック制度研修 ① ストレスチェック制度 総論 ② ストレスチェックと面接指導マニュアルの解説	岩手産業保健総合支援センター ① 副所長 ② 藤井由里 相談員	30 日医認定 3単位 産業看護職・衛生 管理者も対象 (定員20名)
6	7月27日(月) 13:30～16:40 北上さくらホール 会議室1、2	カウンセリング研修Ⅰ コミュニケーションスキルの習得「コーチング」(その1) (7月13日、盛岡開催の内容と同じです。)	岩手産業保健総合支援センター 今松明子 相談員	20

受付開始月	日時、会場	テーマ・概要	講師(案)	備考
7	8月3日(月) 13:30～16:40 盛岡 アイーナ 802	カウンセリング研修Ⅰ コミュニケーションスキルの習得「コーチング」(その2)	岩手産業保健総合支援センター 今松明子 相談員	20
7	8月8日(土) 13:30～16:40 宮古 シートピアなど 研修ホール	ストレスチェック制度研修 ① ストレスチェック制度 総論 ② ストレスチェックと面接指導マニュアルの解説	岩手産業保健総合支援センター ① 副所長 ② 藤井由里 相談員	30 日医認定 3単位 産業看護職・衛生 管理者も対象 (定員20名)
7	8月24日(月) 13:30～16:40 北上さくらホール 会議室1、2	カウンセリング研修Ⅰ コミュニケーションスキルの習得「コーチング」(その2) (8月3日、盛岡開催の内容と同じです。)	岩手産業保健総合支援センター 今松明子 相談員	20
7	8月29日(土) 13:30～16:40 二戸 シビックセンター カルチャールーム	ストレスチェック制度研修 ① ストレスチェック制度 総論 ② ストレスチェックと面接指導マニュアルの解説	岩手産業保健総合支援センター ① 副所長 ② 青木慎一郎 相談員	30 日医認定 3単位 産業看護職・衛生 管理者も対象 (定員20名)

受付開始月	日時、会場	テーマ・概要	講師(案)	備考
8	9月5日(土) 13:30～16:40 一関 アイドーム 第2会議室	ストレスチェック制度研修 ① ストレスチェック制度 総論 ② ストレスチェックと面接指導マニュアルの解説	岩手産業保健総合支援センター ① 副所長 ② 茂木 隆 相談員	30 日医認定 3単位 産業看護職・衛生 管理者も対象 (定員20名)

受付開始月	日時、会場	テーマ・概要	講師(案)	備考
9	10月5日(月) 13:30～16:40 盛岡 アイーナ 811	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」(その1)	岩手産業保健総合支援センター 今松明子 相談員	20
9	10月26日(月) 13:30～16:40 北上 さくらホール 会議室1、2	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」(その1) (10月5日、盛岡開催の内容と同じです。)	岩手産業保健総合支援センター 今松明子 相談員	20
9	10月31日(土) 13:30～16:40 釜石 青葉ビル 研修室1、2	ストレスチェック制度研修 ① ストレスチェック制度 総論 ② ストレスチェックと面接指導マニュアルの解説	岩手産業保健総合支援センター ① 副所長 ② 藤井由里 相談員	30 日医認定 3単位 産業看護職・衛生 管理者も対象 (定員20名)

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 宮古市医師会内	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 釜石市医師会内	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 気仙市医師会内	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 二戸市医師会内	0195-23-4466