

岩手産業保健推進センターだより

No.1

● 「岩手産業保健推進センターだより」の発刊について

平成21年1月をもちまして、諸事情により「岩手の産業情報誌パートナーズ」が廃刊となり、以後はメールマガジンにより、産業保健情報をお届けしてまいりました。しかし、インターネットメールを身近で使える環境にない方々への情報提供が不十分であったことから、制限のある中で工夫・検討しまして職員の手作りにより、平成22年度4月から「岩手産業保健推進センターだより」を労働者健康福祉機構本部発行の「産業保健21」にあわせて季刊発行することとなりました。

ご愛読、ご活用頂ければ幸いです。

● 岩手産業保健推進センター事務所のご紹介



受付・案内

岩手産業保健推進センターは、昨年の9月にマリオス12階から14階に移転しました。事務所面積は約半分となってしまいましたが、ご利用者のサービス低下とならないようコンパクトながら、利用しやすいレイアウトを工夫しております。お気軽にお越し下さい。



貸出書籍・機器



書籍・ビデオ閲覧コーナー

● 4月から6月に開催する研修のトピックス

- ① カウンセリング研修を4回シリーズで開催します。積極的傾聴スキルの習得をテーマとして、実習をしながら積極的傾聴法を身につけていただくという研修です。
- ② 管理監督者を対象としたメンタルヘルス対策研修を3回シリーズで開催します。メンタルヘルス対策は導入から実際の対応、医学的な知識など幅広い知識が必要です。3回に分けて、それぞれ専門の講師による掘り下げた研修を企画しました。
- ③ その他にも、往々にしてメンタルヘルス不調や労使トラブルの原因となるパワハラとセクハラのメンタルヘルス対策や、メタボリック対策についても従来と異なる切り口での講義など、いろいろ内容を工夫した研修を企画しております。



初めての発行で、不慣れなものではありますが、今後、経験を積み、また皆様のご意見などを取り入れて、紙面を充実していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

ご意見、ご感想は、当センターホームページ(UTL <http://www.sanpo.03.jp/>)でもお受けしております。

トピックス

新年度が始まる4月には、異動や新入社などで仕事や生活の環境が大きく変わります。また、異動者や新入社員を受け入れる職場においても人間関係などの変化が生じます。

このような時期には、ストレスが高まり、メンタル面の不調を起こしやすい時期ということで、メンタルヘルス対策関係の研修を年度初めにシリーズで組んで取り組むこととしましたが、同じ趣旨で岩手日報でも取り組みを行なっているとのことで、当センターが取材を受けました。

メンタルヘルス担当の坂下相談員が対応しましたので、その記事をご紹介します。

岩手日報

2010年(平成22年)3月31日(水曜日)

くらし

ナビ



「新しい環境では誰でも疲れるもの」という認識を」と助言する坂下史絵さん

就職や進学、異動など、4月は何かと身の回りに変化の多い季節。スムーズに新しい生活に適應できず、心身のバランスを崩してしまうことも多い。専門家は「環境の変化がストレスになるのは当たり前のこと。本人も周囲も、焦らず対処して」と呼び掛ける。

働く人の健康を支援する、岩手産業保健推進センター(盛岡市)メンタルヘルス対策相談員の坂下史絵さんに、よると「ストレス反応は人それぞれだが頭痛や胃痛などに表れることが多い」という。自分の特徴を知り早めに対応することが大切だ。もし、ストレスが体に表れたらどう対処すれば良いのだろうか。坂下さんは「体の緊張をほぐすことで、心の緊張もほぐれる。軽い運動と食事、睡眠を大事に」と話す。基本的な生活習慣を意図することで、エネルギーの消耗を抑えることができるという。

坂下さん

岩手産業保健推進センター

生活習慣意識を

「新しい環境では誰でも疲れるもの」という認識を」と助言する坂下史絵さん

逆効果だ。お酒も、睡眠の質を低下させる。睡眠は、脳の疲労をとるためにも重要なもの」と坂下さん。うまく眠れない時は専門家に相談してみよう。県内には、同センターのほかにも相談窓口がある。当センターから専門機関を紹介することもできる。ストレスは長引くほど健康を損ねるので、ストレスを感じる自分を否定せずに相談してみよう。

逆効果だ。お酒も、睡眠の質を低下させる。睡眠は、脳の疲労をとるためにも重要なもの」と坂下さん。うまく眠れない時は専門家に相談してみよう。県内には、同センターのほかにも相談窓口がある。当センターから専門機関を紹介することもできる。ストレスは長引くほど健康を損ねるので、ストレスを感じる自分を否定せずに相談してみよう。

逆効果だ。お酒も、睡眠の質を低下させる。睡眠は、脳の疲労をとるためにも重要なもの」と坂下さん。うまく眠れない時は専門家に相談してみよう。県内には、同センターのほかにも相談窓口がある。当センターから専門機関を紹介することもできる。ストレスは長引くほど健康を損ねるので、ストレスを感じる自分を否定せずに相談してみよう。

逆効果だ。お酒も、睡眠の質を低下させる。睡眠は、脳の疲労をとるためにも重要なもの」と坂下さん。うまく眠れない時は専門家に相談してみよう。県内には、同センターのほかにも相談窓口がある。当センターから専門機関を紹介することもできる。ストレスは長引くほど健康を損ねるので、ストレスを感じる自分を否定せずに相談してみよう。

ストレス 焦らず対処



「1年くらいかけて、自分のペースで大学生活を上手に上げていけば良い」と助言する。見守る保護者にも「少なからず1年生の間は、連絡を定期的にとるなどして注意して」とアドバイス。本人も周囲も、焦らず自分のペースを確立していくことが必要だ。最近では、1年たらずに大学生活をきらめてしまったり、ストレスも多い

「1年くらいかけて、自分のペースで大学生活を上手に上げていけば良い」と助言する。見守る保護者にも「少なからず1年生の間は、連絡を定期的にとるなどして注意して」とアドバイス。本人も周囲も、焦らず自分のペースを確立していくことが必要だ。最近では、1年たらずに大学生活をきらめてしまったり、ストレスも多い

早坂さん 大学生、まず相談

岩手大保健管理センター相談室の早坂浩志、元を離れての一人暮らしの場合、大学に行か、設けられている大学がなくなることや昼夜逆、ほとんど。早坂さんは「転生活になり、まずまず、大学に足を運ばなく、生活が崩れるという、なる前に、まず相談を」と呼び掛ける。今は、専門のカウン

心の健康状態の自己診断

まる一日休める日が月に2日以上ある YES NO

仕事と仕事以外の生活を両立できている 次の日まで疲れが残る

仕事に満足している 睡眠に満足している 健康に満足している

仕事がかどる ストレスはひたすら耐える 今の仕事は自分に適している

休みの翌日出勤がづらい 職場の人間関係が良い

Green あなたの心の健康状態は良好です。 **Red** だいぶ心の疲労がたまっているようです。

Yellow 心が少し疲れ気味でしょうか？ **Black** 心の疲労の程度は相当高いようです。

あなたは大丈夫？

自己診断シート

自己診断シートを作成した。質問にイエスかノーで答えていくことで、心の健康状態の目安がわかる。

北海道と福島を除く東北5県の産業保健推進センターは、約1万人を対象に実施した調査結果に基づき、チャート式「心の健康状態の