

# 岩手産業保健推進センターだより

No.2

## INDEX

1. 研修会等の開催状況
2. メンタルヘルス対策支援センターについて
3. 相談員から
4. 7～9月の研修会開催予定のお知らせ

## 1. 研修会等の開催状況

### (1) 研修会実施状況紹介

#### ① 産業看護職研修（4月15日開催）



「職場の喫煙対策」をテーマに、講義のほかに、測定機器を実際に使ってタバコの煙や一酸化炭素濃度などを測定する実地研修と喫煙対策についての意見交換を行いました。

#### ② 管理監督者のためのメンタルヘルス研修2（5月24日開催）



「ラインケアの具体的な活動～事例を通じて部下への対応方法の実際を習得～」をテーマとして、実際の事例をもとにグループワークを行なって、対応方法の実地練習をしました。

### (2) 訪問・実地相談実施状況紹介(5月17日実施)



砕石工場で現場の設備や作業状況を実際に見て、粉じん対策等安全衛生対策の相談を実施しました。

## 2. メンタルヘルス対策支援センターについて

- 平成21年度に引き続き、岩手産業保健推進センター内に「メンタルヘルス対策支援センター」が設置されました。

「メンタルヘルス対策支援センター」が設置された目的は、メンタルヘルス対策の導入・実施、メンタル不調者への対応、心の健康問題で休業した労働者の職場復帰支援など、事業場がメンタルヘルス対策を進める様々な場面での課題、問題、悩みなどの解決を支援するため、専門家による助言や訪問指導を行う心の健康に関する「地域総合窓口」的機能を担い、事業場のニーズや利便性に応じた地域の支援機関あるいは地域で利用できる支援事業などの情報を提供し、円滑な職場復帰支援の鍵となる主治医、産業医等事業場の産業保健関係者等の間での経験交流の機会を提供し、事業場のメンタルヘルス対策の推進を積極的に支援することとなっています。

- 岩手産業保健センター内に設置された「メンタルヘルス対策支援センター」では、
  - (1) メンタルヘルス対策全般について対応する相談窓口の設置
  - (2) 個別訪問による支援
  - (3) メンタルヘルス対策の周知、情報提供

について、メンタルヘルス対策相談員、メンタルヘルス対策促進員が合計7名の体制を組んで取組みを始めています。



- 相談窓口は、原則として毎週月～水曜日の午後と第1、第3木曜日の午後がメンタルヘルス対策相談員の相談日となっています。(都合により変更になることがあります。) FAX・メールによる相談は24時間受付ています。
- 個別訪問による支援は、事業場からの支援申し込みや労働局等からの紹介などに応じて、メンタルヘルス対策促進員が事業場に出向いて、心の健康づくり計画の策定、事業場内体制の整備、労働者等へのメンタルヘルスについての啓発など、事業場が職場のメンタルヘルス対策の導入・実施を進め、改善するための支援を行います。また、メンタルヘルス促進員が直接事業場を訪問して、メンタルヘルス対策に関する情報の提供を行っています。
- 情報提供の一環として、「事業主等に対する説明会」を会議、大会等の場をお借りして実施することとしています。
- その他、関係機関等との連携を図っていく取組みも行ないます。

## 3. 相談員から

### (1) 組織的対応と専門家の現場認識

5月に行った衛生管理者研修会では、メタボリックシンドロームを持つ人へ食事指導について説明した。講演終了後に行った参加者アンケートの内容を見せていただいた。参加者には衛生管理者、看護師、保健師が含まれていた。評価は2分されていた、と聞いていい内容であったと思う。

まず保健専門家ではなく、企業の中で衛生管理者として事務的な対応に追われていると考えられる方々から。  
“学術的すぎる”

“特定健診の事後措置の対応を職場としてどのようにすべきかを具体的に教えて欲しかった”など衛生管理者として対応しなければならない問題点に対して具体的な組織としてのアクションの仕方やノウハウを知りたい、との希望が強かったようである。

一方保健師や看護師からは、

“メタボリックシンドロームの内容を改めて学びなおす機会であった”

“栄養や食事法について正確な知識を得ることができた”といった肯定的意見が多く見受けら



れた。特定健診事後指導の対象者に実際に対面する機会のある方々にとっては、保健の専門家としてメタボリックシンドロームの概念を正確に理解して、自分自身で情報を斟酌して知識をより正確に体系的なものとする必要性に迫られているのであろうと想像した。

今回の講演では、“個人の病気や健康状態に直接対応するのではなく、組織として特定健診業務と事後措置に模範的に対応していると評価されるような仕方を伝授して欲しいという観点”に具体的な回答を与えない結果となってしまったことは残念であった。長らく内科医として勤務してきた私には、組織として健康問題に対応せざるを得ない状況にある産業医学分野の方々に対して、まだまだ十分な配慮が足りないことを再認識した。一方で、行政担当官がきれいに纏めたフレームワークに則って対応していれば良好な評価を受け、何もしていなかったとの悪評のリスクから回避ができる、という図式があるような気がしたのも事実である。

岩手産業保健推進センター 大澤正樹 産業保健相談員(産業医学担当)

## (2) 「できない」という言葉

つい最近読んだ「大人たちの失敗」(ジャーナリスト櫻井よし子著)の中に若者たちへのメッセージがありました。要約しますと、大学卒業後間もなく、仕事がなくアルバイトとして働いていたときに、「雇い主の要請に“どうしたら応えられるか”と悩みに悩んでいたときに、ふっと名案が浮かんだのだ」というお話でした。著者が伝えたいその経験からの“メッセージ”とは、「仕事を言いつけられたときにはどんな難しそうなことでも、決して『できない』と思わないで、なんとか前向きに取り組むことが大切なのだ。なぜなら、自分で『できない』と口にした瞬間に、本当にそのことができなくなってしまうのだから」というものでした。

その通りなのです。自分にはできないと思った瞬間に、また「できない」と言葉にしてしまったときには、たとえこなすだけの能力があったとしても本当にできなくなってしまうものだからです。自分への声かけによって結果が違ってくるといふ人の心の不思議です。

私は当センターのほかに、産業カウンセラーとして県内のいくつかの事業所の外部カウンセラーとして職場におけるメンタルヘルス不調の発症予防と対応を担当しております。

カウンセリングにみえる方々に比較的共通する言葉に、「できない」「どうせ…」「でも、」といった否定的なものがあります。「できない」「どうせ…」と言葉にしたときは、実は、心の中では既に「自分には無理だ」と決めてしまって、どうしたらできるかと考えることや、できるための努力をすることをその時点で放棄してしまっているのです。無意識のうちに自分の“可能性”を自分から放棄してしまっていると言ってもいいでしょう。

まさに、櫻井氏が書かれたように「できない」と言葉にしてしまうと、人は「できない」を証明するかのように行動し、本当に不思議に言葉どおりの結果に向かっていくことになります。

そのような傾向はあるものの多くの方は、会社のために役に立ちたい、何かもつとできることはないかと日々悩み苦しみながら頑張ってきたのです。そして、頑張った結果として体調を崩し、思うように仕事を進められなくなっているのですから何とも切ない気持ちになります。もちろん、一人ひとりの性格やものの見方、考え方、受け取り方の違いも大きく影響しているということは否めないのですが、それでも頑張った結果が生活習慣病であったりメンタルヘルス不調というのは何とも辛く切ないものです。

櫻井氏は、その最後に「自分を厳しく見つめる人は、いい仕事ができる。人は、つい周囲に理解がないから、上司や部下が悪いから仕事がうまく進まないと考えがちだが、職場においては、自分が完全に理解され、公正に評価されることはあり得ないことだ。だからこそ自分への評価は、自分の気持ちを鏡に写したものだと考えて自分自身を見つめ磨くことで乗り切ってみせることだ」と書いています。職場における心と身体の健康を考える上に大切な多くのことを示唆しているように思いました。

岩手産業保健推進センター 村木眞樹子 産業保健相談員(保健指導担当)



## 4. 7～9月の研修会開催予定のお知らせ

研修開催予定は次のとおりです。お申込み・お問合せは、岩手産業保健推進センターへ

対象	開催日時	開催場所	研修テーマ等
産業医	7月7日(水) 14:00～17:00	盛岡近郊 の工場	<b>職場巡視の勤どころ(実地研修)</b> ・盛岡近郊の工場で実際に職場巡視を体験し、意見交換を行ない ます
衛生管理 者・労務担 当者等	7月9日(金) 13:30～15:00	アイーナ 7階 701 会議室	<b>メンタルヘルスと安衛活動 (派遣労働者等非正規労働者対策 も含めた活動)</b> ・産業医が自らの産業医活動を語る研修
衛生管理 者・労務担 当者等	7月12日(月) 13:30～16:30	マリオス 18階 184 会議室	<b>カンゼンリング手法の研修 積極的傾聴スキルの習得④ (4回シリーズ)</b> ・実習とワークを中心に積極的な傾聴法のスキルを習得する研修
衛生管理 者・労務担 当者等	7月16日(金) 13:30～15:30	盛岡工業 団地協同 組合と共 催	<b>防じんマスクなどの呼吸用保護具の使用の実際(実地研修)</b> ・防じんマスクを実際に使用し、着用方法や効果を実際に体験する研 修
産業看護 職	7月22日(木) 13:30～16:30	アイーナ 7階 701 会議室	<b>保健指導の原点に立ち返って・意見交換</b> ・現在、様々な職務を行なっている産業看護職の本来の業務を原 点に立ち返って見直すための講義
衛生管理 者・労務担 当者等	7月27日(火) 13:30～16:00	アイーナ 7階 703 会議室	<b>健康いわて21プラン研修</b> ①心の健康：家庭と地域と職場の連携 ・職場における心の健康対策と家庭と地域との連携のための研修 ②歯の健康(歯科医師会との共催) ・歯の健康は心と体の健康の基本であり、その内容を知る研修
衛生管理 者・労務担 当者等	7月28日(水) 13:30～15:30	アイーナ 7階 701 会議室	<b>職場復帰支援(管理者のためのメンタルヘルス研修特別編)</b> ・専門家によるメンタル不調休職者の職場復帰対応のための研修
産業看護 職	8月6日(金) 13:30～16:30	アイーナ 8階 807 会議室	<b>保健指導教育(新入社員等若年層への対応等について)・意見 交換</b> ・世代間の考え方、価値観の相違による職場でのコミュニケーション 確保が難しくなっている中でいかに保健指導を実施してい くかについての事例を中心にした講義と意見交換。
産業医	8月18日(水) 14:00～17:00	盛岡近郊 の工場	<b>職場巡視の勤どころ(実地研修)</b> ・7月7日の研修と同じ
衛生管理 者・労務担 当者等	8月23日(月) 13:00～17:00	岩手県ト ック会館	<b>AEDと救急蘇生</b> ・消防署担当者による救急救命講習(修了証が発行されます)
衛生管理 者・労務担 当者等	8月25日(水) 13:30～15:00	アイーナ 7階 701 会議室	<b>作業環境改善と作業効率化による腰痛などの負傷防止対策</b> ・腰痛防止を主眼に、リスクを減らし、効率的作業が行なえるよう作業 改善を図るか、人間工学の面からアプローチする研修
事業主セ ミナー	基準協会各支部において 開催		開催日等は基準協会各支部から会員へ案内されます。
産業医	9月4日(土) 14:00～17:00	アイーナ 8階 812 会議室	<b>作業環境測定の方法(実地研修)</b> ・作業環境測定機器を実際に使用して粉じん濃度等の測定を実体 験します

## 編集後記

岩手産業保健推進センターだより第2号いかがでしたでしょうか。これからも、研修などの取組状況や各種情報の提供  
など、当センターの活動状況を紹介していきたいと考えています。

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