

岩手産業保健推進センターだより

No.3

INDEX

1. 研修会等の実施状況の紹介
2. 相談員から
3. 10～12月の研修のお知らせ&トピックス

1. 研修会等の実施状況の紹介

平成22年度の研修は、“今、事業場で必要とされているものは何か、”ということを基本に従来実施していない研修テーマにも取り組んできました。昨年より研修回数は少ないながらも受講者の人数は大きく上回っております。6月から9月までに開催した研修会のうち、一部の状況をご紹介します。

(1) 熱中症予防対策研修（6月11～18日開催：衛生管理者等研修）

熱中症予防対策をテーマとした研修を6月の全国労働安全週間の準備期間において、岩手労働基準協会盛岡支部（6月11日開催）、大船渡支部（6月15日開催）、一関支部（6月16日開催）、陸災防岩手県支部（6月18日開催）とそれぞれ共催して、4箇所で開催し、合計301名の参加数となりました。

この夏は猛暑が続き熱中症が多発しましたことから、大変タイムリーな研修となりました。



（写真は6月11日、基準協会盛岡支部と共催開催した際の様子です）

(2) 保護具の使用の実地研修（7月16日開催：衛生管理者等研修）

有害環境での作業における対策として、保護具が用いられるケースが多くあります。しかし、各種保護具は正しい着用法と点検整備が行なわれていないと効果が期待できないことから、盛岡工業団地協同組合の協力により、保護具の使用方法等の講義の後、実際に使用している防じんマスクと耳栓を持ち寄って、その効果の測定実習を行ないました。測定値に問題がある場合には、着用方法の改善や保護具の点検などを行なって効果を確認しました。

受講者からは、「普段使用しているマスクの効果をはっきりと数字で見ることができ、正しい着用の重要性が実感できてよかった。」というようなコメントをいただきました。



（講義の様子）



（防じんマスクの効果の測定と着用指導）



（耳栓の効果の測定の様子）

(3) 産業看護職研修

7月22日と8月6日に外部講師を招いての研修と普段職場で抱えている問題について、講師を交えて意見交換、情報交換を行ないました。

産業看護職は、大半が勤務する事業場の労働者の健康管理に1人で携わっている状況であり、講師の講義をもとにしての活発な意見交換、情報交換が行なわれました。



(写真は7月22日の研修の様子です)

(4) 健康いわて21プラン：心の健康と歯の健康

健康いわて21プランは、2001年に策定され、早世の減少、健康寿命の延伸により生活の質、人生の質の向上等を実現するため、2012年までに各種取組みを行うこととしたもので、当センターもその推進に取り組んできました。

本年は、心の健康についての職場と家庭と地域の連携についてと、全ての健康のもとである食生活のおおもとを支える歯の健康をテーマとし、それぞれ、専門の医師、歯科医を講師として研修会を行ないました。

(写真は、心の健康に関する講義の様子です)

**(5) AEDと救急蘇生（救急救命講習・衛生管理者等研修）**

8月23日に、陸災防岩手県支部と共催で、消防署の救急救命士を講師に招き、救急救命講習を行ないました。当初30名の定員で募集しましたが、50名を超える申込みがあり、講義の後、5班に分かれて、一人ずつ消防署の救急隊員の指導のもとで実技研修を行ないました。



(講義の様子)



(心肺蘇生法の実地研修)

(6) 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研修（衛生管理者等研修）

現在、発生件数が最多の職業性疾病は、災害性腰痛となっていることから、その防止をテーマとした研修を実施しました。

研修内容は、従来と異なり、衛生工学担当相談員を講師として、人間工学による作業改善の観点からの防止対策の講義を行っていただきました。

受講者より、「予想もしていなかった内容でよかった」というコメントをいただきました。

(写真は、講義の様子です)

**(7) 全国労働衛生週間準備期間のセミナー**

例年、9月の全国労働衛生週間準備期間は、岩手労働基準協会各支部等と共催して、セミナー等を実施しています。今年も、9月8日の一関支部の「はたらく人の健康セミナー」をかわきりに、各支部との共催で実施しました。

(写真は、基準協会一関支部の講義の様子です)



2. 相談員から

(1) 禁煙宣言

あなたはタバコを吸いますか？

最近喫煙者はどんどん減っています。しかも学校・病院・公共施設・交通機関に加えて、路上や飲食店などで全面禁煙にする所が増えていきます。

私の会社でも、ここ数年で空間分煙と時間分煙、すなわち休憩室以外の所に自分たちで喫煙所をこしらえ、その喫煙所が厚労省のガイドラインに合致する機能を有するかどうか認証されてから使用すること、かつ使用するのは休憩時間内に限ること、ということになりました。

だから、時間には一斉に利用され、せまい・臭い・暑苦しい、がまん？、が続いています。一方では社内診療所での禁煙治療も始め、禁煙宣言した人を公表し、みごとゴールすると工場長表彰しています。自分や他人の健康に重大な影響をおよぼす危険有害物を排除する、リスクアセスメントの理屈からです。

今度、トヨタ自動車グループ各社が「敷地内全面禁煙」を目指す方針をぶち挙げました。「喫煙禁止法」「タバコ障害防止規則」などが制定されて取締りが始まってからではなく、われわれは率先垂範しよう、という意気込みです。

そう、タバコは毒物です、すぐ止めましょう。常習喫煙はタバコ依存症という病気なので、治療を受ければいいのです。

関東自動車工業岩手工場専属産業医 中屋重直（産業医学相談員）



(2) リジリエンシー（メルマガ相談員コラムから）

どんなストレスにも耐えられる強い精神を鍛えるのは、なかなか難しいことです。心の健康を維持するためには、強いストレスを体験して時に折れそうになったとしても、本来の心の状態に戻ったり、ストレスの衝撃をできるだけ減らしたりできる、『心のしなやかさ』が大切だ、という考え方があります。「リジリエンシー（回復力・弾力性）」とって、子どもの研究から生まれた考えですが、働く人にとってもヒントになるのではないのでしょうか。

リジリエンシーが高い人の特徴には、自分を信頼し問題解決を信じられる、未来は今より良くなると思える、欠点や失敗も含めて自分を受け入れる、他者を信頼して助けを求められる、事態を客観的に見る、必要ならリスクをおかすことができる、などが挙げられています。



とても簡単に言うと、「なんとかなるさ」・「これでいいのだ」・「まずやってみようか」と思えるかどうか、ということだと思います。こうした考え方は、問題対処の仕方や周囲のサポートから、身につけたり高めたりすることもできます。また、気持ちが沈んだり追い込まれたりすると、どうしてもそんなふうには考えられない時もありますから、「なんとかなるさ」・「これでいいのだ」と思っているかどうかは、自分の心の状態を知るバロメーターとしても使えそうですね。

岩手県予防医学協会 臨床心理士 坂下史絵

（メンタルヘルス相談員）

3. 10～12月の研修のお知らせ & トピックス

(1) 10月～12月の研修開催予定

10月～12月の開催予定の研修の日時とテーマは次のとおりです。講師、会場等の詳細につきましては、同封しました下半期研修計画予定表をご参照ください。

衛生管理者等研修

| | | |
|-----------|-------------|-----------------------------|
| 10月 8日(金) | 13:30～15:30 | 健康改善対策のための運動への取り組み |
| 10月15日(金) | 13:30～15:30 | リスクアセスメントと労働衛生 |
| 10月21日(木) | 13:30～15:00 | 職場におけるうつ病とその他の精神疾患などの基礎知識 |
| 11月16日(火) | 13:30～15:30 | メンタルヘルス対策における法律関係について |
| 11月26日(金) | 13:30～16:00 | 職業復帰支援の具体的進め方(事業主支援ワークショップ) |
| 12月 9日(木) | 13:30～16:00 | 職場でのメンタルヘルス不調となった労働者へ対応の実際 |
| 12月10日(金) | 13:30～15:00 | 一酸化炭素等中毒、酸欠等防止対策 |
| 12月15日(水) | 13:30～15:30 | 病院におけるホルムアルデヒドとエチレンオキシド対策 |

カウンセリング研修(5回シリーズ)

| | | |
|-----------|-------------|----------------------|
| 10月18日(月) | 13:30～16:30 | 認知行動療法(CBT)の職場での活用法① |
| 11月15日(月) | 13:30～16:30 | 認知行動療法(CBT)の職場での活用法② |
| 12月13日(月) | 13:30～16:30 | 認知行動療法(CBT)の職場での活用法③ |

産業医研修

| | | |
|-----------|-------------|---------------------------------|
| 10月23日(土) | 13:30～16:30 | 職場巡視の勤どころ(実地研修)等 (一関市医師会との共催研修) |
| 11月27日(土) | 14:00～17:00 | 作業環境測定の方法(実地研修) |

委託事業(産業医対象)

| | | |
|-----------|-------------|-------------------------|
| 11月 6日(土) | 13:05～17:00 | 産業医に対するメンタルヘルス対策等に関する研修 |
|-----------|-------------|-------------------------|

その他(中災防事業)

中災防岩手県支部(岩手労働基準協会)による開催

| | | |
|-----------|-------------|------------|
| 11月18日(木) | 13:30～16:30 | 自殺予防対策セミナー |
|-----------|-------------|------------|

(2) 研修のトピックス

- ① 10月の体育の日に関連して、9月の労働衛生準備期間に労働衛生の重点事項である健診有所見者率の改善対策の各種研修・セミナーを展開しましたが、その締めくくりとして、運動への取り組みの研修を実施します
- ② 10月から、今年度2回目のカウンセリング研修シリーズとメンタルヘルス対策研修シリーズを始めます。
 カウンセリング研修シリーズのテーマは、要望が多かった「認知行動療法(CBT)」を取り上げます。そのエッセンスや手法を職場でのメンタルヘルス対策など、産業保健活動を円滑に行っていくための研修です。
 メンタルヘルス対策研修シリーズのテーマは、1回目のシリーズでは十分に取り上げることのできなかつた職場でのメンタルヘルス不調の労働者が発生したときに必要とされる各種精神疾患の基礎知識と法律関係を取り上げます。12月には、実際に職場でこれらの知識を活かしていくための事例を基にした、ケースマネジメントを実習する構成としました。
 両方のシリーズとも、相談・問合せの多い事項を踏まえて構成しましたので、実務には大変役立つものと考えております。
- ③ 危険・有害作業に関しては、法令等の規定された対応の履行が必要となります。今回は、「リスクアセスメント」「一酸化炭素・酸欠」「ホルムアルデヒド等」の各種対策について、的確に法令等が遵守できるよう具体的な対応方法を知っていただくことを目的として研修を開催します。

編集後記

今年の猛暑もやっと収まり、10月になって、過ごしやすい季節となってきました。この月は全国労働衛生週間が実施され、体育の日も設けられています。各事業場でもいろいろな健康対策に取り組むこととお聞きしていますが、当センターでも、この秋は、メンタルヘルス対策にもメタボ対策にも効果のあるスポーツの秋に取り組めたらいいな、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。

