

4. 産業保健相談員から

岩手産業保健総合支援センター 村木 眞樹子 相談員

あけましておめでとうございます。

皆様はどのように新しい年を迎えられたのでしょうか？

昨年を振り返って思いますと、あっという間の一年であったということです。年齢のせいでしょうか、一年の過ぎるのが年々早く感じられ、「えっ、もう一年が過ぎたの?!」とびっくりし、「ああ、また、同じ繰り返しをしちゃった」と学習しない自分につかりし、あ〜あ、とぼやくのも最近の常です。昨年12月、看護大学での産業保健論(産業看護学)の講義を終え、あとはテストの採点と最終レポートの提出を待って…とのんびりできると思う間もなく、新年を迎えてしまう…とぼやくことしきりです。

振り返ってみると、産業看護学の講義を受け持つようになったのは岩手県立大学開設と同時に着任された横田碧先生とご縁がきっかけでした。

いち早く産業の場にある看護職・援助者にとって聴くことやコミュニケーション、他職種との協働、コンサルテーション等の援助方法、特に人間・働く人の理解が基本となるカウンセリングの理論・技法、人間観などを大切にされ、看護職(援助者)のあり方や援助方法についての演習でも体の感覚を通して理解が得られるという独自の方法で後進の教育・育成にあたっておられました。また、ご自身の得たものを余すことなく提示され私たちの気づきを促し、学び、行動することへの動機づけと勇気を得たものです。産業カウンセラーとして働く人を対象に活動する私の“目標とする人”として追っかけて続けて10数年を経過し、産業看護学講師にご推薦をいただいて3年目になります。

今、看護職員(看護職に限らないのですが)の働く環境は非常に厳しく、新卒者の定着率は減少の一途にあり、いつ辞めてもいいという看護職は3割を超えています。その中で熱い思いと希望を胸に学ぶ学生たちが、社会に出て遭遇する数々の困難、理想と現実のギャップを経験することで心が折れることなく働き続けていくにはどのような視点が必要なのか、また、35〜45年にわたる職業人生を豊かに充実したものと思えるには支援者としてどのようなかかわりが必要なのかいつも考えています。

カウンセリングの目的でもある“主体的に考え、行動できる”“自分自身を大切に思える”と、人は持てる能力を最高に発揮することができるかと話しても、人を助けることを最優先に学んできた学生には届きにくく、“燃え尽き”が援助職の職業病といわれるのも妙に納得がいく気がしたものです。看護職も労働者であるという意識を持ってといわれても実感がないのは当然なのかもしれません。「産業保健活動って面白そう」と関心を持つ学生がいる一方で、「産業看護職のいる病院で働きたい」などの感想もあり、ぷつと笑いがこみあげてきたりします。「産業看護職のいる病院? う〜ん…。自分の働く環境をよく観て、長く働ける快適な職場にしていけるのは自分。学んだことを職場の上司、同僚に伝え、ともに職場を良くしていくのが産業保健を学んだあなたの役割なのでは?」と辛口になるものの産業保健に関心をもつ学生が増えるのはとてもうれしいものです。

今、産業保健の重要性が叫ばれる中であって産業看護職への期待も増し、その期待に応えるためには、専門職としての産業看護職の位置づけを明確にし、産業看護の質を高めるために自ら研鑽に努め職場からの信頼を得ること、さらに協働する他職種との連携を深めることも今後の課題であると思います。

今、事業所に働く看護職の方々は何を感じ、何を思うのだろうか、やりがいを感じているのだろうかなど思いを巡らし、これからの当センターでの活動の在り方や方向性を見出ししていきたいなあとの原稿を書きながら改めて思うところです。まずは、ご自身が生き生きと元気で、日々の活動ができることが大切です。自らがストレスチェックを行い、ストレス度、疲労度など自分自身について知ることが大事かと思えます。

産業保健を担当する皆様、職場は問題が山積していますが、“問題”を“悩み”とすることなく、新しい発想のチャンスととらえ、職場の仲間と話し合い、共有することで職場の人間関係も変わります。一人で抱え込むことなく当センターをご利用いただき、一日一日を大切にお過ごしいただき、仕事納めには「そこそこ良い1年だったなあ」と思える年となりますことを願いながら新たな年を迎えるにあたっての気持ちを書き述べてみました。感謝! 本年もどうぞよろしくお願いいたします。

岩手産業保健総合支援センターだより No.24

あけましておめでとうございます。
エルニーニョの影響か、12月は穏やかな日が多かったように思います。
昨年の漢字は「安」だったようですが、今年1年が、安心、安全を感じるような1年になるよう祈っております。

昨年末に、岩手労働局で実施した平成26年度の監督指導状況が新聞に載っていました。「違法な時間外労働を行なっている事業場が、過半数有、健康診断の有所見率は約60%になっている」という内容で、過労死に直結する要因が多いということでしょうか。

今年は、全ての職場において、過労死やメンタルヘルス不調になることなく、安心して働けるよう、過労死対策、ストレスチェック等のメンタルヘルス等の研修機会を増やしていきたいと考えています。
今年もよろしくお願いいたします。



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 (10月~12月開催研修会の様子)



カウンセリング研修(27.10.5)盛岡市
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)



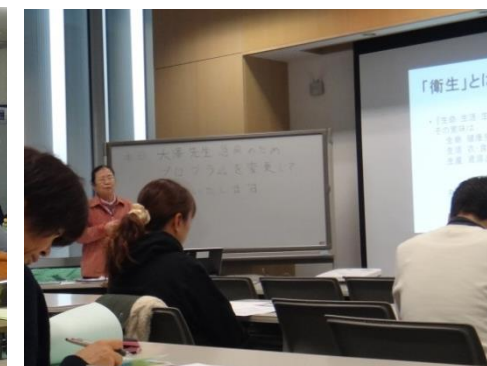
産業看護職等研修(27.11.12)盛岡市
メンタルヘルス対策1 休職から復職へ(その1: 休職)①休職に係る一連の対応②事例検討会・意見交換会



衛生管理者等研修(27.11.26)盛岡市
健康確保対策2 ①職場の禁煙対策・受動喫煙の防止②口腔健康対策(歯周炎)



産業医研修(27.11.28)北上市
「職場巡視とリスクアセスメント(実地研修)①工場巡視(巡視の着眼点)②巡視結果によるリスクアセスメント実習



衛生管理者等研修(27.12.3)盛岡市
健康確保対策3 ①脳卒中・心筋梗塞予防対策②感染症予防(インフルエンザ・ノロウイルス)



産業医研修(27.12.19)盛岡市
過労死等の防止対策①過労死等の防止対策について

2.研修会の開催予定(1月～3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。

受付開始月	開催日時	テーマ・概要	講師(案)	定員	備考
12	1月13日(水) 13:30～16:40 盛岡 アイーナ 802	《産業看護職等研修》 メンタルヘルス対策2 休職から復職へ(その2:復職) ①復職準備と復職後の対応 ②意見交換会	岩手産業保健総合支援センター ①上田 均 相談員 ②村木 真樹子 相談員	15	
11	1月18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2)	岩手産業保健総合支援センター 今松 明子 相談員	20	(その1)から(その5)続けての受講をお勧めします。
12	1月23日(土) 14:00～18:00 盛岡 岩手県医師会館 視聴覚室	《産業医研修》 石綿関連疾患診断技術研修 ①石綿の一般知識、石綿ばく露の把握方法等について ②石綿関連疾患胸部画像の読影実習	①東北労災病院呼吸器内科部長 三浦 元彦 先生 ②岡山労災病院腫瘍内科部長 藤本 伸一 先生	40	日医認定 4単位
12	1月27日(水) 13:30～16:40 盛岡 アイーナ 802	《衛生管理者等研修》 メンタルヘルス対策「精神障害の対応1」 ①うつ病と双極性障害 ②統合失調症	岩手産業保健総合支援センター 青木 慎一郎 相談員	20	

受付開始月	開催日時	テーマ・概要	講師(案)	定員	備考
11	2月3日(水) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 701	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3)	岩手産業保健総合支援センター 今松 明子 相談員	20	(その1)から(その5)続けての受講をお勧めします。
1	2月10日(水) 13:30～16:40 盛岡 アイーナ 811	メンタルヘルス対策「精神障害の対応2」 ①適応障害と不安障害 ②発達障害（アスペルガー症候群） ③人格障害	岩手産業保健総合支援センター 青木 慎一郎 相談員	20	
11	2月22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4)	岩手産業保健総合支援センター 今松 明子 相談員	20	(その1)から(その5)続けての受講をお勧めします。

受付開始月	開催日時	テーマ・概要	講師(案)	定員	備考
11	3月7日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 811	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5)	岩手産業保健総合支援センター 今松 明子 相談員	20	(その1)から(その5)続けての受講をお勧めします。

～平成27年12月1日から施行されたストレスチェック制度に関する情報をお知らせします。～

ストレスチェック制度に関する「プログラム」が厚生労働省のホームページに平成27年11月24日から掲載されました。

また、長時間労働、高ストレス者への面接指導マニュアルも併せて厚生労働省のホームページに掲載されましたのでご利用ください。(☆厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム <http://stresscheck.mhlw.go.jp/>)

(☆ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等

http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouki_jun/anzeneisei12/)

また、長時間労働、高ストレス者への面接指導マニュアルも併せて厚生労働省のホームページに掲載されましたのでご利用ください。(☆長時間労働者、高ストレス者の面接指導に関する報告書・意見書作成マニュアル

http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouki_jun/anzeneisei12/manual.html)

※「ストレスチェックプログラム」は容量が大きいいためダウンロードに時間がかかる場合があります。

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