

4. 産業保健相談員から

なぜあのときあんなに心が軽かったんだろう・・・

産業保健相談員・メンタルヘルス対策促進員 山田 恵子

なんか心が重いなあと感じる時に、よく思い出すことがある。それは以前に出かけた十二湖のできごとだ。

10年くらい前になる。かねがねいつか列車に乗り五能線の車窓に広がる景色を見たいと思っていたが、機会を得てブナが芽吹くころ、職場の友人と十二湖へ泊旅行をした。まずその当時、旅程を作ることが好きだった私が計画し、その中にあこがれの五能線を走る列車に乗ることを入れた。

十二湖は白神山地のふもとにある広大なブナの森の中にあり、インクを垂らしたようにどこまでも青く透き通る青池や鶏頭池などなど、崩山というところから見渡すと湖は12あるのでこの名前がついたそうだが、実際には33の湖沼があるとのことを後にパンフレットで知った。なにしろ一番の目的は五能線を走ることにあったので、ついでに十二湖というところに寄ってみようかということだった。だから行こうとしているところにそれほどの知識もなかった。

五能線を走るリゾートしらかみの明るく大きな窓、座り心地の良さそうなシートに迎えられ、素晴らしい景色を見られるという期待に胸を膨らませながら乗り込んだ。景色を見るのに少しも邪魔をしない大きな車窓から、波打ち際ぎりぎりを走るわくわく感を味わい、それはそれで以前からの願いが十二分に叶い、満足したものだだった。

その晩は創業300年という深浦の海岸沿いにある某旅館に泊まった。日本海の夕日も見た。三陸沿岸育ちの私には見なれた漁村も、山も見えない景色と磯の香りの薄さに物足りなさを感じた。皆が絶景というこの景色に満足しないことに何故か後ろめたさを感じてしまった。

旅行中はあまり感じなかったが、休み明けに職場に行くとふと気が付いた。胸のあたりがやけに軽いのだ。旅行で身体は疲れているはずなのに、妙に心が（ホントは脳？）が軽くてなんともいえない心地よい感覚だったのだ。わずらわしい仕事も面倒な上司との会話もあまり苦にならないのだ。それはけっこう続き二週間くらいだったとはっきり覚えている。友人も「不思議だね、私も二週間だったよ」と。

ブナの森のフイトンチッドのせい？鶏頭湖の入り口付近の新鮮なブナの葉、煙る青というかペパーミントグリーンというか、見たこともない清々しい色だったから？昼に飲んだアルコールのせい？気のおけない友人との散策だったから？十二湖庵で飲んだやわらかな湧水のせい？考えても答えはでなかった。

あの心が軽い感覚をまた味わってみたいくて、あれから二度ほど行ってみた。一度目は、やはりまたあの不思議な感覚が味わいたいという友人と。二度目は家族と。でももうあの感覚は味わえなかった。前回と全く同じシチュエーションでというのは不可能だが、一度目にはなるべく前回と近い状態にしたのだが。

心に重さというものがあつたなら、いったいあのときは何グラムだったのだろうか、そして目を追うごとにだんだんグラム数が増していったのだろうか・・・

心が重いなあと感じてくると、この時のことを思い出し、またいつか行ってみたいものだとしみじみ思う。

岩手産業保健総合支援センターだより No.27

10月は、全国労働衛生週間です。11月は「過労死等防止啓発月間」です。昨年12月にストレスチェック制度が施行され、労働者50人以上の事業場では本年11月末までに実施することが義務となります。

また、今年からがん等の長期治療と就業との両立支援対策として両立支援促進員を配置し、ご相談等に対応することとなりました。お悩みの方は、御活用願います。

産業保健関係者にとっては、行事が多く大変な時期かと思いますが、今後もお役にたつ研修会の開催等に努めますので、御活用くださいますようお願いいたします。

INDEX

1.研修会の開催予定

2.研修会の様子

3.ご利用案内

4.産業保健相談員から

1. 研修会の開催予定

岩手産業保健総合支援センターでは、産業医、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。ぜひ、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.iwates.johas.go.jp/>）のメールフォームからどうぞ。

10月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
10月8日（土） 14:00～16:00 盛岡 岩手県医師会館 視聴覚室	産業医研修 テーマ：面接指導実施マニュアルについて ①長時間労働者の面接指導マニュアルの解説 ②高ストレス者の面接指導マニュアルの解説 講師：岩手県立大学 学生支援室 特任教授 青木 慎一郎 相談員	認定産業医限定の研修となります。	30名
10月24日（月） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 802	カウンセリング研修Ⅲ テーマ：コミュニケーションスキルの習得 アサーション（その1） 講師：精神保健福祉士 産業カウンセラー 今松 明子 相談員	2回シリーズの1回目です。アサーティブな考え方、話し方について研修します。	20名
10月26日（水） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 802	衛生管理者等研修 テーマ：過労死等の対策について ①脳卒中・心筋梗塞予防対策 講師：盛岡つなぎ温泉病院 診療部長 大澤 正樹 相談員 ②過重労働防止対策について 講師：岩手労働局労働基準部監督課 上条 訓之 課長	過労死等対策推進法に基づき、過労死防止等について、研修します。	20名
10月29日（土） 14:00～16:00 盛岡 岩手県医師会館 視聴覚室	産業医研修 テーマ：石綿関連疾患診断技術研修（実地研修） 石綿関連疾患胸部画像の読影研修 講師：東北労災病院副院長兼呼吸器内科部長 三浦 元彦 先生 岡山労災病院腫瘍内科部長 藤本 伸一 先生	認定産業医限定の研修となります。	30名

（注）研修については、実施内容、講師等について、予告することなく変更する場合があります。ホームページでご確認ください。

11月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
11月2日(水) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 701	産業看護職研修 テーマ:岩手県が抱える問題について ①脳卒中を防ぐには 講師:盛岡つなぎ温泉病院 診療部長 大澤 正樹 相談員 ②事例検討会・意見交換会 講師:産業カウンセラー 村木 真樹子 相談員	現在岩手県が抱えている課題について、研修します。今回は、脳卒中対策について実施します。	15名
11月14日(月) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802	カウンセリング研修Ⅲ テーマ:コミュニケーションスキルの習得「アサーション」(その2) 講師:精神保健福祉士 産業カウンセラー 今松 明子 相談員	2回シリーズの2回目です。アサーティブな考え方、話し方について研修します。	20名
11月16日(水) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802	衛生管理者等研修 テーマ:職場が取り組むべき課題 2 ① 口腔健康対策について 講師:岩手県歯科医師会 ②ハラスメント対策1(セクシャルハラスメントについて) 講師:精神保健福祉士 臨床心理士 藤井 由里 相談員	ハラスメントに関する2回シリーズの研修を行います。	20名

12月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
12月14日(水) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802	衛生管理者等研修 テーマ:職場が取り組むべき課題3 ①ハラスメント対策2(パワハラについて) 講師:精神保健福祉士 臨床心理士 藤井 由里 相談員 ② 感染症対策について(意見交換・グループ討議) 講師:保健師 阿部 恵美子 相談員	パワハラ、インフルエンザ対策等について研修します。	20名
12月17日(土) 14:00~16:00 盛岡 岩手県医師会館 視聴覚室	産業医研修 テーマ:面接指導実施マニュアルについて ①長時間労働者の面接指導マニュアルの解説 ②ストレス者の面接指導マニュアルの解説 講師:岩手県予防医学協会 茂木 隆 相談員	認定産業医限定の研修 となります。	30名
12月19日(月) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802	カウンセリング研修Ⅳ テーマ:コミュニケーションスキルの習得「傾聴」(その1) 講師:精神保健福祉士 産業カウンセラー 今松 明子 相談員	「傾聴」に関する5回シリーズの1回目です。	20名

2. 研修会の様子

7月以降に開催した研修会の様子です。



カウンセリング研修(28. 8. 1)盛岡市
「コミュニケーションスキルの習得」
コーチング(その1)
産業保健相談員 今松明子先生による研修。
ワークの様子です。

衛生管理者等研修(28. 8. 26)盛岡市
職場におけるメンタルヘルス対策と自殺予防
(産業保健と地域保険の相互理解と連携)
グループ討議の様子です。

産業医研修(28. 9. 3)盛岡市
「改正労働安全衛生法について(職場巡視の着
眼点)」化学物質のリスクアセスメントについて
産業保健相談員 関向和明先生による研修の様
子です。

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」、「若年労働者のセルフケア実施のための教育」について実施します。各種相談もお受けいたします。メンタルヘルス対策全般について[無料]でご利用いただけます。

≫≫「個別訪問支援」をお受けしております。(※無料です。謝金・交通費等は一切いただきません。)

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。

≫≫「治療と職業生活の両立支援」をご利用ください。

治療中の労働者が就労を継続するために、事業場に対する支援を行います。特に、「がん」などの疾病を抱える労働者を対象とした支援も実施しています。

岩手産業保健総合支援センター: TEL 019-621-5366、FAX 019-621-5367

URL <http://www.iwates.johas.go.jp/> E-mail iwate@iwates.johas.go.jp

★ 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。ご利用は、無料です。

- 産業医を選任していない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。
 - 労働者の健康管理(メンタルヘルスを含む)に係る相談
 - 健康診断の結果についての医師からの意見聴取
 - 長時間労働者・高ストレス者に対する面接指導
- 個別訪問による産業保健指導の実施

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	花巻市花城町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 二戸医師会内	0195-23-4466