

4. 産業保健相談員から

両立支援促進員を拝命し思うこと

産業保健相談員・両立支援促進員 阿部恵美子

厚生労働省は平成25年度から「治療を受けながら働きつづけることができる職場づくりのために」疾病を抱える労働者や企業の協力を得てモデル事業等を実施し検討を重ね、平成28年8月あらたな施策を全国で開始しました。その内容を簡単に紹介いたします。

今までは、傷病を抱える労働者の中には働く意欲があっても通院をはじめとする治療と仕事の両立を可能にする体制が不十分であるために、就労の継続や復職が困難になる場合も少なくなかったことを踏まえ、事業場の体制整備を図り働く立場の人々が病気の治療と就業の両方を継続できる仕組みづくりを支援する事業です。

当面は国民の2人に1人がり患し、早期発見早期治療の可能となっている病気「がん治療に対する」取り組みを行うこと。将来はがん以外の病気についても、検討されているとのことです。

当面の具体的な内容とサービスは当センターを窓口にした次の5項目に対応し、皆様からのご連絡をお待ちしています。

①研修・セミナー ②事業場への戸別訪問支援 ③相談対応 ④患者（労働者）と事業場との個別調整支援 ⑤事業場における治療と職業生活の両立支援に関する情報提供と事例収集です。

次に私がこの任を引き受けた理由ですが、私自身この7年程保健師として事業所を訪問し職場で行っている健康診断結果に基づく健康相談に従事しております。その中でも「がん」に関する話題も多くなっていること。身近な人とも、「がん」という病気について、家族や知人・友人、当事者になった時の向き合い方や医療者からの支え・職場や家族の支えなど具体的な話題が多くなっていることを日常として感じるようになっていきます。病気を持ちながら働きつづけることの大事さを日頃から実感していた私は、病気とともに就労を継続しようとする意思のある人々と共に、関係者の皆様と知恵を出し合える本事業に両立支援促進員として参画できることは、今までの事業所での健康相談体験を生かすことできる良い機会ととらえたからです。よろしく願いいたします。

最後に余談ですが、生活習慣病として位置付けられている「がん」は日常の暮らし方にも予防のヒントがあるといわれております。

免疫学者の安保徹先生は免疫力（病気に抵抗する力）を高める方法として ①軽い運動を楽しむ ②お風呂を楽しむ ③乾布摩擦を行う ④ストレスを減らす ⑤とにかく笑うことの5つの方法を毎日の暮らしに取り入れることをすすめています。

この効果の秘訣は『健康になる』という意識を大切に持ち続け念じながら「継続」することにあるとありました。

5項目実践できなくとも ⑤とにかく笑う ことだけでも意識して継続してみましよう。

岩手産業保健総合支援センターだより No.28



あけましておめでとうございます。

昨年は、ストレスチェック制度を中心としたメンタルヘルス対策について取り組んだ1年でした。メンタルに関する研修の御依頼も多く寄せられております。

今年は、「がん治療などの長期療養と就業との両立支援」といった新しい課題にも取り組む年になるかと思えます。

毎年新しい取り組みがあり、産業保健関係者にとっては、大変なことと思いますが、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
3.ご利用案内

2.研修会の様子
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。

1月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
1月16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：職場で使えるコミュニケーションスキル「傾聴」（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	5回シリーズの2回目です。メンタルヘルス対策で不可欠ともいえる、「傾聴」スキルについて研修します。	20名
1月18日（水） 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802	産業看護職研修 テーマ：休職対策 休職中の主治医との関わり方 ①復職準備と復職後の対応 講師：盛岡心のクリニック 院長 上田 均 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	メンタル不調で労働者が休職される場合の対応についての研修です。産業看護職以外の方の受講もできます。	15名
1月27日（金） 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 810	衛生管理者等研修 テーマ：メンタルヘルス対策3「精神障害の対応」 ①うつ病と双極性障害 ②統合失調症 講師：岩手県立大学健康サポートセンター 特任教授 青木 慎一郎 相談員	精神障がい基礎的なことを2回シリーズで研修します。	20名
1月30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：職場で使えるコミュニケーションスキル「傾聴」（その3） 講師：精神保健福祉士 産業カウンセラー 今松 明子 相談員	5回シリーズですが、初めての方でも受講することは可能です。	20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。

2月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
2月10日(金) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802	衛生管理者等研修 テーマ:メンタルヘルス対策3「精神障害の対応2」 ①適応障害と不安障害 ②発達障害 ③人格障害 講師:岩手県立大学健康サポートセンター 特任教授 青木 慎一郎 相談員	2回シリーズの研修ですが、1回目を受講していない方でも受講可能です。	20名
2月20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:職場で使えるコミュニケーションスキル「傾聴」(その4) 講師:精神保健福祉士 産業カウンセラー 今松 明子 相談員	5回シリーズの4回目です。	20名

3月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
3月6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:職場で使えるコミュニケーションスキルの習得「傾聴」(その5) 講師:精神保健福祉士 産業カウンセラー 今松 明子 相談員	5回シリーズで実施する「傾聴」の5回目で、今年度最後の研修になります。	20名

〇〇平成29年1月以降の研修会にFAXでお申込される方へお知らせ〇〇

受付受講No.通知は、誤送信による個人情報漏えい防止等の為 FAX送信から葉書による郵送に変更いたします。

※メールでお申込みの方は変更はありません。

2. 研修会の様子

10月以降に開催した研修会の様子です。



衛生管理者等研修(28.10.26)盛岡市
過労死等の対策について
①脳卒中・心筋梗塞予防対策
②過重労働防止対策について
産業保健相談員 大澤正樹先生による研修の様子です。

衛生管理者等研修(28.11.16)盛岡市
①口腔健康対策
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)
産業保健相談員 藤井由里先生による研修。グループ討議の様子です。

カウンセリング研修(28.12.19)盛岡市
職場で使えるコミュニケーションスキル「傾聴」(その1)
産業保健相談員 今松明子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。

1 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。

- 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・高ストレス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

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