

4. コラム — 産業保健相談員から —

「色いろいろ」

産業保健相談員・メンタルヘルス対策促進員 藤井 由里

「白いところは滑る…」

雪の朝、転ばないように滑りそうなところは当然避けて歩く。

そのため、朝は、バス通りまでの徒歩時間を2倍近く余裕をみて出勤支度をする。

バス停までを充分気をつけて歩き、バス通りに入る。通りに出て、横断歩道の押しボタンを押して青になるのを待つ。横断歩道を渡り、20メートルほどでバス停。遠くにバスが見える。「あ！あれに乗れる」

信号が青になり渡り始める。「白いところは滑る」から、白を踏まないように黒だけを歩く。黒だけを歩くのって大変だ…と思いながら歩く。次第に歩幅が合わなくなる。白に足を置きそうになる。おっと！「白いところは滑る」から、私の歩幅は黒だけを指して大きくなっていく。「黒に足を・黒に足を」に意識が向き、私の歩きは横断歩道上で相当変になっている。歩幅が合わずにうっかり「白いところ」を踏んでしまったら滑るのだから。

その時の思考…もしここで転んだら停車している車の人たちが「あああ…」と見るだろう、私は「痛くて…」だけど、何食わぬ顔で起き上がり歩き始めなければいけない、歩き始めたとき既に歩行者用青信号は点滅をしている、焦りと照れと痛みがありながらなんとか渡り切ったとしてもバス停は20m先…さっき見たバスはもう到着しているだろう…乗客がたくさんいればギリギリで間に合うけれど、寸でのところでドアが閉まって走りだしてバスを見送ることになったら…というふうに思考が巡る（正直言うと実際そういう二次的惨事？があった）。このような思考（体験）から私は横断歩道の白いところは踏まない（踏めない）で黒だけを歩くという変な歩き方をしてしまう。

横断歩道の白いところはなぜ滑るのか？と知りあいの専門職に訊いてみたら、「塗料を塗っているんだから滑るのは当たり前」と言う。もっと具体的にと求めると、「横断歩道に使っている塗料は粉末塗料を溶かして固まったもので、トラフィックペイントを施しているので表面が結構滑らか。しかも少し盛り上がり過ぎて厚さがある分、地熱も伝わりにくくなって氷がつきやすく、溶けにくいというわけ」と。そして「横断歩道の白の幅は45cm～50cmという規格がある」という（白も黒（塗り空き）ともに同じ幅）。

そういうことか…しかも幅がそんなにあったのか…と知った私は、滑る理由もだが、歩幅が合わないことにも合点がいった。雪どけまで変な歩き方は続くことになってしまった。

黒は見えない…

バス停について鞆からバスカードを出そうとするが、「あれれ」バスカードを入れているカードケースが見つからない。しかたがなく乗車整理券を取る。

いつごろからか鞆の中に入れていたカードケース・財布・免許証入れ・名刺入れ・小銭入れ等々が、必要なときにスムーズに取りだせなくなった。それはほとんどが黒い物だったから。財布も、免許証入れも、名刺入れも…ほとんどが黒い。それでは識別しにくいからスムーズに取りだせない。識別しやすく赤にしようと思い、小銭入れを赤にした。次にカードケースを赤にした。取りだしやすくなってきた。免許証入れも傷んできたからと買い替え時に赤にした。…ということで、いまや私の鞆の中には「赤い」ものが多くなってしまい、識別がしにくくなっている。黒では識別ができないから別の色にしたのだったが、別の色が多くなったら同じ現象が起きてしまった。

赤で止まる…

私の鞆の中は「赤い」物が増えてしまい、物を取りだすのに立ち止まらなければいけなくなってしまっている。バス停でのカードケースは始終のこと、駐車場に向かいながら駐車料支払いのため鞆を開けて小銭入れを出そうとしても、赤いものだらけで、しかも小さいためなかなか手に触らない。歩きながら小銭入れを取り出して準備をすることができない。結局料金所で立ち止まって鞆の中を見るという動作になる。赤いもので動きが止まる。

黒は見えないからと始めた赤作戦。見付けやすい赤だったが、見付けにくい赤になっている。小銭入れをもう少し大きいのにすればいいのかと思ったこともあったが、それでは小銭入れではなくなるだろう。

色がいろいろであること…、生活にはとても大事なことなんだと、かみしめている。

岩手産業保健総合支援センターだより

平成30年1月1日発行 No.32

新年あけましておめでとうございます。正月休みが明け、初日から全開モードで仕事！という方、なかなか連休モードから抜け出せないという方、また、中には体重計はしばらく見たくないという方も…。当センターでは、本年もメンタルヘルスケア、健康管理、作業環境の整備など、皆さまの産業保健活動のお手伝いをさせていただきたいと思っております。

本年もよろしくお願いたします。

INDEX

1.研修会の開催予定

2.研修会の様子

3.ご利用案内

4.コラム - 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、当センターまで、電話 019-621-5366/FAX 019-621-5367 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19日(金) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 810 研修室	労働衛生対策等研修 テーマ：精神障害の対応1（基礎編） ①精神障害とは ②精神障害別の特徴について 講 師：産業保健相談員 青木 慎一郎 【岩手県立大学 健康サポートセンター 特任教授】	精神障害の特徴など基礎的なことについて研修を行います。	20名
1月22日(月) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802 会議室	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：産業保健相談員 今松 明子 【精神保健福祉士 産業カウンセラー】	5回シリーズの2回目です。業務の中で必要不可欠な傾聴スキルについて研修を行います。	20名
1月24日(水) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802 会議室	産業看護職等研修 テーマ：休職対策 休職中の主治医との関わり方 ①事例検討会・意見交換会 講 師：産業保健相談員 村木 眞樹子 【看護師、産業カウンセラー】 ②復職準備と復職後の対応 講 師：産業保健相談員 上田 均 【もりおか心のクリニック院長】	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。	20名

2月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
2月5日(月) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802 会議室	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：産業保健相談員 今松 明子 【精神保健福祉士 産業カウンセラー】	5回シリーズの3回目です。これまで受講されていない方でも受講できます。	20名

2月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
2月10日(土) 14:00~16:00 盛岡 岩手県医師会館 3F 視聴覚室	産業医研修 テーマ：職業性疾患対策について ①腰痛対策について ②受動喫煙が健康に与える影響について 講師：産業保健相談員 立身 政信 【岩手県予防医学協会 部長 医学博士】	認定産業医限定 の研修会です。	30名
2月16日(金) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802 会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：精神障害の対応2(実践編) ①精神障害者への接し方 ②対応時に留意すべき事項とは 講師：産業保健相談員 青木 慎一郎 【岩手県立大学 健康サポートセンター 特任教授】	精神障害者への接し方など実践的なことについて研修を行います。	20名
2月19日(月) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802 会議室	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：産業保健相談員 今松 明子 【精神保健福祉士 産業カウンセラー】	5回シリーズの4回目です。これまで受講されていない方でも受講できます。	20名

3月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
3月5日(月) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802 会議室	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5) 講師：産業保健相談員 今松 明子 【精神保健福祉士 産業カウンセラー】	5回シリーズ「傾聴」の最後の研修です。これまで受講されていない方でも受講できます。	20名
3月17日(土) 13:30~16:00 盛岡 アイーナ 810 研修室	【限定】産業看護職研修 テーマ：労働者に対する職業生活の支援について ①治療と職業生活の両立支援の実際 講師：産業保健相談員 村木 眞樹子 【看護師、産業カウンセラー】 ②障害者職業支援の実際 講師：岩手障害者職業センター 安部 芳和 【障害者職業カウンセラー】 ③産業看護職の集い(意見交換会)	さまざまな障害を抱えた労働者が職場で就労する上で、どのような支援制度があるか、また、職場でどのような配慮、支援をしたらよいかについて研修を行います。	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。当センターのホームページでご確認ください。



2. 研修会の様子

10月以降に開催した研修会の様子です。



産業医研修(29. 10. 21)
テーマ：石綿関連疾患胸部画像の読影実習
東北労災病院 呼吸器内科部長 三浦 元彦先生による研修の様子です。



労働衛生対策等研修(29. 10. 26)
テーマ：過労死等の対策について
産業保健相談員 大澤 正樹 先生による研修の様子です。



カウンセリング研修(29. 11. 13)
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)
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。

3. ご利用案内

■ 「**岩手産業保健総合支援センター**」をご利用ください。

≫≫ 「**産業保健関係者に対する専門的研修**」を実施しております。
岩手産業保健総合支援センターでは、産業医、産業看護職、衛生管理者等を対象として、産業保健に関する様々なテーマの研修を実施しています。
研修スケジュールにつきましては、当センターホームページ等でご確認ください。

≫≫ 「**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。)
メンタルヘルス対策や化学物質対策等の職場環境改善等について専門員が皆様の事業場に直接赴き、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しております。
お問い合わせは、当センターまでお願いいたします。

≫≫ 「**治療と職業生活の両立支援**」をご利用ください。
「がん」などの長期治療が必要な労働者が、就労を継続するために必要なアドバイス等について、事業場・労働者に対する専門的相談や個別訪問支援を行います。
お問い合わせは、当センターまでお願いいたします。

≫≫ 「**産業保健関係助成金**」をご利用ください。
平成29年度から「産業保健関係助成金」のメニューが拡充されました。
詳しくは、[「産業保健関係助成金」](#)で検索してください。

岩手産業保健総合支援センター
電話 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**」をご利用ください。

≫≫ 地域産業保健センターでは、労働者50人未満の事業場を対象に、健康相談、長時間労働者の面接指導、ストレスチェックの高ストレス者の面接指導を無料で行なっています。
また、健康対策等の御相談について直接事業場の状況を見ながら、改善のアドバイスも行なっています。
お問い合わせは、お近くの各地域産業保健センターまでお願いいたします。

【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
□遠野窓口	028-0522	遠野市新穀町1-11 とびあ2階 遠野市医師会内	0198-62-9182
□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2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
□久慈窓口	028-0056	久慈市中町1丁目37番地久慈市役所便庁舎2階 久慈医師会内	0194-53-0114