

4. コラム — 産業保健相談員から —

「“どう働くかは、どう生きるかにつながる” 人生100年時代に思うこと」

産業保健相談員・両立支援促進員 阿部 恵美子

つい、この間まで“人生80年、90年”。今は普通に「人生100年時代」。国は少子高齢・人口減少に走り続ける状況に対処すべきとし、一億総活躍社会を目指した働き方改革を進め、その施策の一つが『仕事と「子育て・介護・病気の治療」との両立支援』で、厚生労働省はこの制度を両立支援の3本柱として進めている。「子育て・介護と仕事の両立支援」に続き3本目の「病気の治療と仕事の両立」を目指し、平成25年度「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」疾病を抱える当事者（労働者）や企業の協力でモデル事業を実施し検討を重ね、平成28年8月に独立行政法人労働者健康安全機構と労働局、がんセンター等の関係機関が連携し本制度は始動。現在は各県の産業保健総合支援センターがその一役を担い全国で事業が展開されるなど、働く環境は大きく変化してきている。

私は今まで、病気を抱え仕事を続けたいと思いつつも、治療のために離職し回復しても就業できずにいる人や職場に戻れた人との出会いが多くあります。その人の時々のお悩みは誰もが避けることのできない人生の四苦（生老病死）への対処法への学びでもありました。その際にいつも考えるのは、スムーズに病気の治療前、いやそれ以上の状況に戻れる人、戻れない人がいることと職場環境との関係性でした。職場環境が良くても本人が仕事を続けることを望まず退職してしまう人。職場環境が悪くとも本人が仕事を続けることを強く望んでいることが、離職をさせないための職場の環境づくりのきっかけになり、病気の治療と仕事の両立への環境が整備されていく過程を垣間見ることができました。そこには常に当事者の前向きな姿勢がありました。

「産業衛生」はエネルギー・資源を生み出す人々の命(健康)を守り再生産を守ることにあると学んだ記憶を思い出しながら、職場での労災や私傷病に出会う一人の困りごとを全体の困りごととして働く環境を整えその発生を予防する。まさに、働く人の「こころ」と「からだ」の健康をサポートし健康づくりを目指す産業保健は魅力的な活動と思っています。また、WHOは健康に影響を与える社会的要因として「雇用形態・所得・家族構成・地域」の4項目を示し、人々が健康であることは生活の質が高まり労働生産性を改善し、家族や地域のつながりを強化する。つまり、働いてきた環境が現役を退いた後の自分の生き方にも関係している。働き方が、どう働くかが「人生100年時代」の生き方とは切り離せないと自分勝手に解釈している次第です。

健康の考え方は生きてきた分(期間)だけ人それぞれと思いますが、生きるためには「水・空気・食糧・コミュニケーション」が必須要件。このうち一つでも欠けることはできないと言われております。特に日常にコミュニケーションについての話題が多いのに合点がきました。

最後に余談ですが、世界中の人々の死亡につながる健康リスクは「高血圧・喫煙・高血糖・運動不足」の生活習慣。このリスクの低減方法は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。日常の生活に取り入れることで、免疫力（病気に抵抗する力）を高めるといわれております。

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」することにあると免疫学の諸先生方が語っておられます。5項目実践できなくとも⑤のとにかく笑うことだけでも意識して継続してみましょう。



平成31年4月1日発行 No.37

寒い季節が過ぎ、我が家の庭のチューリップやスイセンも顔を出し始め、春の日差しが心地よくなってきました。

4月から働き方改革関連法が順次施行され、産業保健スタッフの皆様もお忙しいことと思いますが、新元号も決まり新たな出発を迎えていることでしょうか。当センターも年々講師派遣依頼等が増加しております。特にメンタルヘルス対策や治療と仕事の両立支援対策に関するお問い合わせが増えております。

また、小原紀彰所長（岩手県医師会長）の新体制で新年度がスタートします。研修内容も皆様の産業保健活動を応援できる盛りだくさんな内容となっております。多数の皆様のご参加を心からお待ちしております。本年度もよろしくお願いいたします。

INDEX

1.研修会の開催予定

2.研修会の様子

3.ご利用案内

4.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/FAX019-621-5367又はホームページ（<https://www.iwates.johas.go.jp/>）のメールフォームからどうぞ。

4月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
4月17日(水) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 701会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：メンタルヘルス対策1 ①心の健康づくり計画の作成について 講師：産業保健相談員 藤井 由里【精神保健福祉士、臨床心理士】 ②メンタル不調者への対応方法について 講師：産業保健相談員 山田 恵子【看護師、産業カウンセラー】	メンタルヘルス対策の1回目です。事業場での「心の健康づくり計画」作成の留意点、メンタル不調の人、また疑われる人がいた場合の対応について解説します。	20名

5月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
5月14日(火) 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：職業性疾病対策 ①職場における腰痛対策 講師：産業保健相談員 小野田 敏行【岩手大学 教授 医学博士】 ②熱中症の現状と予防対策 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】	様々な職種に横断的にリスクがある職業性疾病についての研修です。重量物の取扱いや作業姿勢などの要因によって発生する腰痛の予防について、さらに毎年夏になると話題になる熱中症予防対策などについて研修していきます。	20名
5月30日(木) 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：メンタルヘルス対策2 「外部支援機関の活用」 講師：①岩手県精神保健福祉センター 講師：②岩手障害者職業センター	メンタル不調をきたした、さらに疑いのある従業員さんがいた場合、どのような公共機関でサポートをしてもらえるか、公共機関で活躍されているカウンセラーや心理職の職員から学びます。	20名



6月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
6月3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Ⅰ テーマ：メンタルヘルスと職場のコミュニケーション 「人との交流を効果的にする方法」 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】	4回シリーズの1回目です。コミュニケーションで交流を深めるにはどうしたら良いか研修します。	20名
6月4日(火) 14:00~16:00 盛岡 アイーナ 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：働き方改革関連法改正について ①労働基準法の改正について 講師：産業保健相談員 神田 永子 【社会保険労務士】 ②労働安全衛生法の改正について 講師：産業保健相談員 茂木 隆 【岩手県予防医学協会 部長 医学博士】	働き方改革関連法とともに改正される産業医関係の法省令の改正について研修を実施します。	20名
6月20日(木) 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：就業規則等の見直し、整備 ①ストレスチェック制度規程作成のポイント ②労働者の心身の状態の情報取扱規程の整備 講師：佐々木 誠 【社会保険労務士】	ストレスチェックの規定作成で悩んでいませんか。今回は、規定作成のポイント及びセルフケアの進め方について研修します。	20名
6月24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Ⅰ テーマ：メンタルヘルスと職場のコミュニケーション 「コミュニケーションを阻害する問題を見つけよう」 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】	4回シリーズの2回目です。コミュニケーションを阻害する要因について研修します。	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。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

1月以降に開催した研修会の様子です。



労働衛生対策等研修(31. 1. 18)
テーマ：精神障害の対応Ⅰ
産業保健相談員 青木 慎一郎 先生による研修の様子です。



カウンセリング研修(31. 3. 4)
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)
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。



産業医研修(31. 3. 16)
テーマ：働き方改革関連法改正について
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

■ 「**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。出張相談窓口も開設しております。お問い合わせは、当センターまでお願いいたします。

≫ ≫ 「**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 <https://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
□遠野窓口	028-0522	遠野市新穀町 1-11 とぴあ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
□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 久慈市医師会内	0194-53-0114