

< 人は1日に何回考えごとをするのか? >

今時点では、私自身若い時ほどストレスを感じることは少なくなったと感じています。それでも「ストレス解消法などについて」働いている皆さま方にお伝えしている立場上、何かもっとよい解消法はないものかとテレビや、新聞、雑誌などを日頃から注意して見えています。

そんな折、次のようなストレス解消になるかもしれないと思われる記事が目に入りました。

「研究によれば、人は一日6万個の物事を考えていて、その95パーセントは前日も前々日も考えていたことだといえます。問題なのは、その習慣的な考えの約80パーセントがネガティブなものだということです。つまりほとんどの人は一日に4万5000回、後ろ向きの考えにとらわれているということです。」という内容だったのです。私はそんなことがあるのかと驚いてしまいました。本当に私も一日に6万個もの物事を考えているだろうか？少し多すぎやしないかと。そして、一日中の考えていることは6万個だときっぱりと言い切れるのだろうか？と疑問に思いました。脳波やMRIや最新のAIなどの機器で検査したりするのでしょうか。しかし、ひとまずそれが本当だと信じることにして、はたして私にも6万個も考える事柄があるのだろうか？と思い、一日一日何を考えているか注意深く自分を観察してみました。

< 車を運転している時・・・ >

確かにいろんなことが浮かんで消えます。でも、運転中は、「余計な考えはシャットアウトするぞ」「今は運転してるぞ」と何度も自分に言い聞かせます。「今ここ」に集中しないと事故につながるようなミスをしそうで怖いからです。あららっ、まてよ・・・と言うことは、けっこうな量でいろんな考えが浮かんでしまうので、それを止めようと思っているからなのだと改めて気づかされました。

< 車に乗せてもらい買い物に行った時・・・ >

車の助手席で自分はただ乗っている時でした。あるきっかけで、いろいろな考えが次々出てきて、いやーな気持ちになったのです。それは4～5日前片づけをしているときに、何年も前の手帳が出てきたことが影響しているのかなと思います。それをめくっていると、遠方に住んでいた叔父のことが書いてありました。独り身を通し、近くに住んでいる父母や姉たちにわがまを言い、迷惑をかけながら、めんどうを見てもらっていた叔父の、最後の入院の日から亡くなるまでの様子をメモしたものでした。好きになれなかった叔父のあれこれが思い起こされ、いろいろな感情が湧きでてきてしまい、胃のあたりが不快な感覚になりました。驚くほど当時の感情は鮮明に生きていて、何かの拍子に思い出す度、悪感情を生んでいたと思います。悪感情が生まれた時の脳内ホルモンは毒になると言われています。人は1日にネガティブなことを4万5000個考えているとのこと、それが原因で悪感情も出現させているとしたら身体に言いわけがありません。ふとした何かのきっかけで、このようにずるずると考えが出てきてしまいます。あながち一日6万個というのも否定できないなと思ひ始めます。浮かんでくる事柄のことをストップさせることは難しいと思いますが、せめてネガティブ思考に気づいた時には、「あっ、またあの考えにとらわれているぞ」と意識することである程度止めることは不可能ではないと思います。「6万個の考えごと・・・」の記事を見ることによって、今まで溢れるがままに考えを流放題させていたことを見直して、上手にネガティブ思考の整理をできるよう工夫していきたいと思ひます。

産業保健相談員・メンタルヘルス対策促進員 山田 恵子

岩手産業保健総合支援センターだより

令和元年7月1日発行 No.38

7月に入りました！梅雨明けが待ち遠しい今日このごろです。センターだよりは夏を先取りしました！岩手も最近暑い日が多くなってきました。この時期から熱中症には十分気を付けて、この夏を乗り切りたいですね。水分補給をお忘れなく！！

INDEX

- 1.研修会の開催予定
- 2.ご利用案内
- 3.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 (<https://www.iwates.johas.go.jp/>) のメールフォームからどうぞ。

7月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	
7月6日(土) 14:00~16:00 盛岡 岩手県医師会館	産業医研修 テーマ：面接指導に関するマニュアルについて ①長時間労働者の面接指導実施マニュアルの解説 ②高ストレス者の面接指導実施マニュアルの解説 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】	認定産業医限定 の研修会です。	50名
7月8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 「思考のくせに気づいていこう」 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】	人はそれぞれ物事の考え方や判断の基準や傾向が異なります。それらを理解した上で心理的ストレスのコントロール法などを学びます。	20名
7月11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：職場における受動喫煙防止対策 ①喫煙が及ぼす人体への影響 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】 ②設備による受動喫煙防止対策 講師：産業保健相談員 大塚 尚寛 【岩手大学名誉教授、工学博士】	喫煙が及ぼす人体への影響と、喫煙室や換気装置を設置する場合に考慮すべき事項や必要な能力などについて研修を行ないます。	20名
7月13日(土) 14:00~16:00 盛岡 岩手県医師会館	産業医研修 テーマ：職業性疾患の予防「中毒の予防対策」 ①有機溶剤、特定化学物質による中毒防止対策（工学的対策） 講師：産業保健相談員 大塚 尚寛 【岩手大学名誉教授、工学博士】 ②作業環境測定結果、SDSシートの見方 講師：産業保健相談員 関向 和明 【岩手県予防医学協会 部長 労働衛生コンサルタント】	受付終了 認定産業医限定 の研修会です。	定員になりました
7月18日(木) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 703会議室	産業看護職等研修 テーマ：働きやすい職場環境づくり ①ストレスチェックに基づく職場環境改善 講師：産業保健相談員 山田 恵子 【看護師、産業カウンセラー】 ②治療と仕事の両立支援 講師：産業保健相談員 村木 真樹子 【産業カウンセラー、両立支援促進員】	これからの産業保健の重点の一つになるであろうと思われる治療と仕事の両立について、事例を紹介しながらその進め方について研修を行ないます。	20名

7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Ⅰ テーマ：メンタルヘルスと職場のコミュニケーション 「怒りの感情をコントロールしよう～アンガーマネジメント～」 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】	怒りの感情とは何か、怒りの感情をコントロールするにはどうしたらよいかなどについて学びます。	20名
7月31日(水) 14:00~16:00 ※開始時間注意 盛岡 アイーナ 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：ハラスメントとメンタルヘルス ①ハラスメントの基礎知識 ②ハラスメントによるメンタル不調の防止 講師：藤井 由里 【精神保健福祉士、臨床心理士】	ハラスメントとは何か。その判断基準、定義から、ハラスメントが職場に及ぼす影響、ハラスメントに起因するメンタル不調の予防、事後対応などについて学びます。	20名

8月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
8月23日(金) 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：健康診断の事後措置 ①健康診断結果の見方～健診項目が示唆するもの～ 講師：産業保健相談員 阿部 千恵子 【岩手県予防医学協会 課長補佐、保健師】 ②有所見者に対する事後措置 講師：産業保健相談員 中屋 重直 【認定産業医、労働衛生コンサルタント】	健康診断結果の見方のポイント、異常所見(有所見)があった人に対して職場配置上の留意事項について研修を行います。	20名
8月26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Ⅱ テーマ：コミュニケーションスキルの習得「コーチング」(その1) 「コーチング」は双方向のコミュニケーションを通じて、相手が自ら問題点、目標点などに気づき、自発的な行動を取るよう促すコミュニケーションスキルです。 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】	今回の研修会ではコーチングの基本的事項について学びます。	20名
8月31日(土) 14:00~16:00 盛岡 岩手県医師会館	産業医研修 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】	認定産業医限定 の研修会です。	30名

9月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
9月4日(水) 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3「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：産業保健相談員 上田 均 【もりおか心のクリニック院長、認定産業医】 ②治療と仕事の両立(事例検討) 講師：産業保健相談員 村木 真樹子 【産業カウンセラー、両立支援促進員】	メンタルヘルス不調者の復職準備と復職後の対応のため、主治医とのかかわり方や職場が配慮すべき事項について、治療と仕事の両立支援について研修します。	20名
9月9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Ⅱ テーマ：コミュニケーションスキルの習得 「コーチング」(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】	コーチングの活用について学びます。	20名
9月12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：職業性疾病の予防について ①化学物質による中毒防止対策について 講師：産業保健相談員 大塚 尚寛 【岩手大学名誉教授、工学博士】 ②化学物質のリスクアセスメントの実施方法について 講師：産業保健相談員 関向 和明 【岩手県予防医学協会 部長 労働衛生コンサルタント】	労働衛生の基本的な管理から工学的中毒防止対策について、また化学物質のリスクアセスメントの取組み方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. 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。

≫≫ 「**治療と仕事の両立支援**」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。

「治療と仕事の両立支援助成金」の取扱いを本年度からはじめました。
詳しくは、[≪令和元年度 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番地久慈市役所便所2階 久慈医師会内	0194-53-0114