

やってみなくちゃわからない！

産業保健相談員 今松 明子

以前、旅行に行った国でキャッシュレスが進んでおり、その比率は9割を超え、バスや電車も現金では乗れないのだということをガイドさんが話していました。その時は「へえ、そうなんだ！。高齢者は不便ではないのかなあ」とは思いましたが、現実感を持ちませんでした。ついでながら、税理士さんや会計士さんも必要なくなった資格なのだと話していましたが、「ほんとうかな？」と信じられない思いでした。

10月から消費税アップとなりますが、ホントに上がるだろうかとこっちはなかなか現実感を持っていないまま今に至りました。延期の声が聞かれないまま、小市民としての対応は少しだけ日常の消耗品の買いだめをしておこうと思った程度でした。ところが消費税アップに伴いキャッシュレス化、還元についての報道が目にとまるようになってきました。期間限定ではありますが、2-5%還元になるとのこと。これはやはりキャッシュレスも考えなくちゃと思いはじめました。これまでもパソコンでのショッピングではクレジットカードでの支払いを行っていましたが、できるだけ銀行やコンビニでの前払いを利用したいという気持ちは持っていました。どっかでクレジットカードの番号やパスワードが漏れ、悪用されてしまうのではないかとこのような不安が常に伴っているのです。そう言う意味ではスイカやワオンカードのようなプリペイドカードはなんの不安もなく安心感がありました。

若い人たちに聞いてみると何のためらいもなく、日常にプリペイドカードもクレジットカードもQRコードを使っているとのことと便利だといいます。そりゃ便利でしょう。お財布の中の10円硬貨が不足していたため、1万円を崩し小銭がジャラジャラという経験を何度もしていますから。しかし、不安は別なのです。スキミングなどの不正があるとすぐわかるし問題ないと言います。もし、携帯を落としても顔認証や指紋認証だから他の人は開けないからQR決済も心配ないと言うのです。う〜む、いろいろ説明されてもすっかり不安が払拭されたということではないのですが、外食したときに現金での支払いより最大7%安くなるということを知り、それじゃという気持ちになりました。

ここからは挑戦です。まずネット銀行を開設しようとPC上の説明読みつつ携帯電話を操作しながら悪戦苦闘です。説明のために使っている言葉が理解できないのです。とにかく時間がかかりましたがどうにかダウンロードすることができ使えるようになりました。もう一行開設。今度は慣れたためかスムーズにでき面白くなりました。自力でできた達成感！次にQRコードリーダーをダウンロードし早速ショッピングセンターやコンビニでの支払いに使ってみました。ドキドキしながら店員さんの指示に従いなんなく処理。うわあー簡単！。他行への振込みもネット銀行からやってみるとこんなにラクチンかと思うほど簡単。感激でした。もう、使うことは辞められないなと思うこの頃です。

すっかり不安がなくなったわけではありませんが、やってみたら思っていたより簡単で楽であることは驚愕でした。偏見や誤解で恐れをなし、二の足を踏んでいたなあと思います。いろいろなことに言えることですが、やっぱりやってみなければわからないなあと思っているところです。

岩手産業保健総合支援センターだより

令和元年10月1日発行 No.39

岩手の山々は、赤や黄色と夏の緑から衣替えをし、紅葉が見ごろを迎えております。海の幸、山の幸も美味しい季節となりました。岩手には美味しい食材がたくさんございます。暑かった夏の疲れをとるためにも、旬で美味しい食材を食べて、夏の疲労回復、そして岩手の寒い冬を迎える準備をしていきたいですね。

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。

10月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
10月7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：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】	アサーションの意味、アサーティブな表現方法などについて学びます。	20名
10月9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：職場における疾病・疾患対策 ①インフルエンザ・ノロウイルス等の感染予防 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脳・心臓疾患、腎疾患対策 講師：産業保健相談員 大澤 正樹 【盛岡つなぎ温泉病院 部長、医師】	インフルエンザ・ノロウイルスの予防から発生した際の対応についてと、岩手県の重点課題の脳卒中に加えて心疾患、腎疾患についても学びます。	20名
10月19日(土) 15:00~17:00 ※開始時間注意 盛岡 岩手県医師会館	産業医研修 テーマ：「石綿関連疾患診断技術研修」(専門研修) 石綿関連疾患胸部画像の読影実習 (疾患症例の医療用デジタル画像を使用して読影ポイント解説、画像読影実習) 講師：北海道中央労災病院院長兼アスベスト疾患ブロックセンター長 大塚 義紀 講師：東北労災病院副院長兼アスベスト疾患ブロックセンター長 三浦 元彦	認定産業医限定 の研修会です。	30名
10月28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：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】	アサーションの基本を押さえたうえで、ワークを取り入れながらアサーティブな考え方、表現方法、その際の注意点を学習します。	20名

11月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
11月8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：労働者の健康保持に必要な課題 ①事業場に役立つ口腔保健対策 講師：岩手県歯科医師会 ②生活習慣病とアルコールの関係について 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】	健康管理の一つである食事、それを支える歯、口腔保健について学習します。	20名
11月11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1 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1回目。「傾聴」の基本を学びます。	20名
11月16日(土) 14:00~16:00 盛岡 岩手県医師会館	産業医研修 テーマ：過重労働対策について ①過重労働の現状と過労死防止対策の概要について ②過重労働防止における産業医の役割について 講師：岩手労働局労働基準部監督課 担当官	認定産業医限定の研修会です。	30名
11月21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：自殺予防対策について ①精神疾患の労災認定基準 講師：岩手労働局労働基準部労災補償課 担当官 ②メンタル不調者の早期発見・支援のために 講師：産業保健相談員 山田 恵子 【看護師、産業カウンセラー】	精神疾患が労災認定される場合、どのような考え方で判断するのか、メンタル不調者の発見・支援について学びます。	20名

12月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
12月2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】	「傾聴」5回シリーズの2回目です。	20名
12月10日(火) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 701会議室	産業看護職等研修 テーマ：治療と仕事の両立支援の進め方 ①両立支援におけるコーディネーターの役割 講師：産業保健専門職 萩野 とも子 【産業保健専門職】 ②事例検討(実際の支援事例から) 講師：産業保健相談員 阿部 恵美子 【保健師、両立支援促進員】	両立支援コーディネーター研修受講者を対象に役割と事例検討を行います。	20名
12月14日(土) 14:00~16:00 盛岡 岩手県医師会館	産業医研修 テーマ：産業保健活動の促進について ①産業医活動の促進について 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】 ②衛生委員会活動の促進について 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】	認定産業医限定の研修会です。	30名
12月16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】	「傾聴」5回シリーズの3回目です。	20名
12月20日(金) 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：事業場における産業保健活動の進め方 ①産業保健活動の進め方 ②事業場における産業保健活動の好事例 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】	産業保健活動の進め方を事例を交えて学習します。	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しません。)
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番地久慈市役所便所2階 久慈市医師会内	0194-53-0114