

## コロナで思う柔軟な心と体

岩手県予防医学協会 健康推進課課長、保健師  
阿部 千恵子

以前テレビ番組で日本発という頭のもみほぐし専門店にタレントが施術を体験。始まってすぐに深い眠りに落ちたのには驚きました。半年先まで予約でふさがっているとのこと。頭をほぐしたい人がたくさんいるようです。私も美容院でときどき整頭術という頭のマッサージを体験しています。60分ほどのマッサージで、頭皮がほぐれてはがされていく感じはとても気持ちがいいものです。シャンプー台から鏡の前に戻ると見た目も変わっていて輪郭がすっきり。視界がクリアで頭が軽い。体も軽くなり何でもできそうな気がする瞬間です。頭皮の硬さを自分でチェックする方法は、両手の平を側頭部や頭頂部、後頭部にあて、頭皮を揉むように動かす。「ちょっと動く」、「ほぼ動かない」人が多いようですが、頭皮はほどよい弾力があって、見た目には青白い色をしているのがよい状態なそうです。

頭皮が硬くなる要因はパソコンやスマホを見続けることによる目の疲労、莫大な情報量进行处理する脳疲労、人間関係のストレス、生活の乱れ、睡眠不足・質の低下など。最近ニュースで7歳から14歳、8700人にネットによる調査をしたところ、コロナによる生活様式の中、画面4時間以上見ている、生活リズムが崩れたなど3/4がストレスにさらされていると発表していました。発達途中である子供の問題はより深刻です。ストレスは記憶形成、実行機能、創造性、やる気の低下、さらには免疫機能の低下につながります。

頭を柔らかくしておく、血行やリンパの流れが整い、十分な栄養と酸素が行きわたる、脳や体の疲労改善、表情筋が緩み、顔にハリツヤがでてくる、精神的なりフレッシュ、ストレスの軽減などいろいろな効果が期待でき、さらには、柔軟な思考ができる融通性に富んだ考え方ができるようにもなります。そこでおすすめは運動です。運動によって脳に血液が送られ、エネルギー源のグルコースと酸素が運び込まれ、ニューロンの接続を維持するタンパク質が刺激され脳が活性化されます。有酸素運動週2回で認知症になるリスクが半減するというデータも。もともと古代人は生き残るために脳が不安定な状況下で動きながら考える能力を身に付けてきました。現代のライフスタイルと私たちの動いてきた遺伝子は釣り合っていない状況とも表現されています。コロナ対策の制限が緩和され、あるトレーニングジムではコロナ騒動前より会員が増えたと聞きました。動かなければ問題が起こるといふ本能からの行動とも云えるのではないのでしょうか。

30年続けている趣味の太極拳はいい運動で「全身のマッサージ」と先生は言います。アメリカの医学界でも注目されておりハーバード大学医学部の出版物にも記事が掲載されており「太極拳は穏やかな鍛錬法だが持久力、柔軟性、バランス感覚、今後の生活の活動力の源。太極拳は元々中国の武術から発展し心身の鍛錬のために取り入れられてきたが、健康に対する良さが医学的に証明されつつある。太極拳は、体のゆっくりした、止まることのない動きで、体のあらゆる部分を動かすところが特徴で従来の医療の補助として取り入れ効果を上げている。(一部抜粋)」と。

新型コロナウイルスにより、私たちの生活は大きく変化しました。これからも起こりうる変化に対応できるよう柔軟な心と体を整えておくことが大切と考えます。



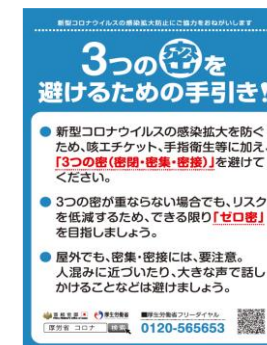
# 岩手産業保健総合支援センターだより

令和2年7月1日発行 No.42

6月下旬より研修会を再開いたしました。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、当面の間、下記の通りとさせていただきます。

また、今後の状況によっては、研修会に参加される皆様の健康・安全面を考慮し、延期又は中止となりますので、開催の有無につきましてはホームページ等でご確認ください。

- ・受講者の定員の2倍以上を収容できる会場を確保しております。
- ・座席は指定し、座席間の距離を離します。
- ・研修会場での換気は、施設ごとに対応が異なります。
  - ①ビル管理法対応施設の場合は、特別な対応は行いません。
  - ②上記以外の施設は、30分に1回の換気、又は、窓等の開放を行います。
 参考：「3つの密を避けるための手引き」
- ・研修会場には手指消毒液を設置します。入場前には、**手指の消毒**をお願いします。
- ・**マスクの着用**をお願いします。(※忘れた方には、配布します。)
- ・発熱・咳などの諸症状がみられる方の参加はご遠慮願います。
- ・参加お申込みの皆さまへ「**受講票**」をお送りします。ご記入の上、研修日にご持参いただきますようお願いいたします。(※様式は変更する場合があります。)



**※受講者から感染者が出た場合、保健所等から参加者名簿の提供を求められた際には、参加者名簿を提供することになりますので、受講はその同意が得られる方に限ります。**

## 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	定員
7月6日(月) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 812 研修室	<b>カウンセリング研修Ⅰ</b> 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】	相手に意思を伝えることの難しさや、難しくしている要因、解決方法などについて学びます。	20名
7月16日(木) 13:30~16:30 盛岡 岩手労働基準協会 2階 研修室	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ：労働者の健康保持に必要な課題1 ①健康づくりと健康診断 講師：産業保健相談員 阿部 千恵子 【岩手県予防医学協会 健康推進課課長、保健師】 ②【内容変更】職場における新型コロナウイルス感染症予防対策を推進するためのポイント 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】	・健診はその時、そして過去の状態を知る手段の一つ。その後の職業生活や私生活の留意点を知ることができます。 ・新型コロナウイルス感染症予防対策のポイントについて研修します。	<b>受付終了</b>
7月18日(土) 14:00~16:00 盛岡 岩手県自治会館 2階 第1会議室	<b>産業医研修</b> 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 産業保健支援部長、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】	<b>認定産業医限定 の研修会です。</b>	30名

7月20日(月) 13:30~16:30 盛岡 岩手教育会館 2階 カンファレンス ルーム200	<b>カウンセリング研修Ⅰ</b> 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コントロール法などを学びます。	20名
7月30日(木) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 804(B)会議室	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ：メンタルヘルス対策 ①ハラスメントの基礎知識 ②メンタル不調の予防と早期発見 ③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】	「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、メンタル不調の予防、怒りのコントロール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3日(月) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 812研修室	<b>カウンセリング研修Ⅰ</b> 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】	人とのコミュニケーションにおいて、つい怒ってしまったという経験は誰でもお持ちなのでは？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
8月20日(木) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 804(A)会議室	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ：メンタルヘルス3の1 休職から復職へ(その1:休職) ①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】 ②「休職」に係る一連の対応 講師：産業保健相談員 茂木 隆 【岩手県予防医学協会 産業保健部長、医学博士】	メンタル不調者を発見・支援するにはどうすればよいか、メンタル不調者の休職にかかわる休職前、休職中、復職に向けた取組などについて研修します。	20名
8月24日(月) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 812研修室	<b>カウンセリング研修Ⅱ</b> 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 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】	双方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、自発的な行動をとるように促すスキル。コーチングの基本的事項について学びます。	20名
8月29日(土) 14:00~16:00 盛岡 アイーナ 804(B)会議室	<b>産業医研修</b> テーマ：産業医活動と治療と仕事の両立支援 ①職場巡視の着眼点 講師：産業保健相談員 茂木 隆 【岩手県予防医学協会 産業保健部長、医学博士】 ②治療と仕事の両立支援について 講師：産業保健専門職 菫野 とも子 【保健師】	<b>認定産業医限定 の研修会です。</b>	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(金) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 812研修室	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ：産業保健活動の促進について1 ①衛生管理者等による職場巡視の留意点 講師：産業保健相談員 関向 和明 【岩手県予防医学協会 健康推進部長、労働衛生コンサルタント】 ②衛生委員会活動の促進について 講師：産業保健相談員 神田 永子 【神田社会保険労務士事務所 社会保険労務士】	衛生管理者等が職場巡視をする上での着眼点、衛生委員会を設置しているが、議題をどうしたらよいか、定期開催がままならない、など委員会活動促進に向けた研修を行います。	20名

9月7日(月) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 803会議室	<b>カウンセリング研修Ⅱ</b> 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】	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、自発的な行動をとるように促すスキル。コーチングの活用について学びます。	20名
9月16日(水) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 804(B)会議室	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ：メンタルヘルスとストレスチェック2 ①メンタルヘルスとストレスチェック 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集団分析結果に基づく職場環境改善 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】	こころの健康、一次予防としてのストレスチェック、ストレスチェックの集計結果や職場分析結果をもとにした職場環境の改善への取組方について学びます。	20名
9月28日(月) 13:30~16:30 盛岡 岩手教育会館 カンファレンス ルーム200	<b>カウンセリング研修Ⅱ</b> 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】	お互いの意見が食い違うのはよくあることですが、そのような場面でお互いを尊重しながら歩み寄ろうとするスキルが「アサーション」。「アサーション」の意味、アサーティブな表現方法について学びます。	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。QRコードからどうぞ。

## 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」の取扱いを行っています。  
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

# 企業の明るい未来のために 働く人の「こころ」と「からだ」の健康を、無料でサポート!

## 産業保健スタッフ向けサービス

### 岩手産業保健総合支援センター

事業場で産業保健活動に携わる産業医、保健師、衛生管理者をはじめ、事業主、人事労務担当者などの方々に対して、産業保健に関する研修や専門的な相談への対応などの支援を行っています。

#### 産業保健関係者に対する 専門的研修等

産業医、保健師、看護師、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。研修スケジュールは産業保健総合支援センターホームページでご確認ください。  
※研修参加には事前の申込みが必要です。

#### 産業保健関係者からの 専門的相談対応

産業医学、労働衛生工学、メンタルヘルス、労働衛生関係法令等に豊富な経験を有する専門スタッフが、産業保健に関する様々な問題について、窓口、電話、メール等でご相談に応じ、解決方法を助言しています。また、事業場の具体的な状況に応じた専門的な支援が必要な場合には、事業場を訪問する実地相談も実施しています。

#### メンタルヘルス対策の普及促進 のための個別訪問支援

専門スタッフ（産業カウンセラー、社労士、保健師等）が事業場に訪問し、心の健康づくり計画の作成やストレスチェック制度の導入・職場環境改善に関する実地相談、管理監督者や若年労働者を対象とするメンタルヘルス教育などを行っています。

#### 治療と仕事の 両立支援

専門スタッフ（社労士、産業カウンセラー、保健師等）が事業場に訪問し、両立支援制度の導入支援、患者（労働者）と企業との個別調整支援などを行っています。

#### 産業保健に関する 情報提供・広報啓発

ホームページ、メールマガジン、情報誌を通じて、産業保健情報をお知らせしています。また、専門図書の出借等も行っています。  
※メールマガジン登録は、産業保健総合支援センターホームページをご覧ください。

#### 事業主・労働者に対する 啓発セミナー

事業主を対象とした、職場における労働者の健康管理等の産業保健に関する啓発セミナーや、労働者を対象とした、労働者のメンタルヘルス、生活習慣病対策等のセミナーを実施しています。



独立行政法人 労働者健康安全機構

## 岩手産業保健総合支援センター

盛岡市盛岡駅西通二丁目9番1号 マリオス14階  
TEL: 019-621-5366 / FAX: 019-621-5367  
URL: <https://www.iwates.johas.go.jp/>  
E-mail: [iwate@iwates.johas.go.jp](mailto:iwate@iwates.johas.go.jp)

岩手産業保健総合支援センター  
HPは、こちらから



私たちは、ワンストップサービスによる「産業保健スタッフの活動へのサポート」や「小規模事業場の事業主やそこで働く人への産業保健サービス」を通じて、すべての人が健康で元気に働くことを目指しています。皆さまのご利用をお待ちしております。

## 小規模事業場向けサービス

### 地域産業保健センター（地域窓口）

地域窓口として、概ね労働基準監督署管轄区域毎に地域産業保健センターを設置しています。地域産業保健センターでは、労働者数50人未満の産業医の選任義務のない小規模事業場の事業主やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを提供しています。

#### 労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談

健康診断で、脳・心臓疾患関係の主な検査項目（「血中脂質検査」「血圧の測定」「尿中の糖の検査」「心電図検査」）に異常の所見があった労働者に対して、医師または保健師が日常生活面での指導などを行います。また、メンタルヘルス不調を懸念している労働者に対して、医師または保健師が相談・指導を行います。

#### 健康診断の結果についての 医師からの意見聴取

健康診断で、異常の所見があった労働者に関して、健康保持のための対応策などについて、事業主が医師から意見を聴くことが出来ます。

#### ストレスチェックに係る高ストレス者や 長時間労働者に対する面接指導

ストレスチェックの結果、高ストレスであるとされた労働者や、時間外労働が長時間に及ぶ労働者に対し、医師が面接指導を行います。

#### 個別訪問による 産業保健指導の実施

医師、保健師または労働衛生工学の専門家が事業場を訪問し、作業環境管理、作業管理、メンタルヘルス対策等の健康管理の状況を踏まえ、総合的な助言・指導を行います。

※  
地域産業保健センターの利用には事前の申込みが必要です。

（総務産業医（企業内の事業場の産業保健活動について総合的に指導を行う産業医）がいる小規模事業場は支援対象外となります。）

また利用回数には制限があります。

詳しくは、最寄りの地域産業保健センターもしくは岩手産業保健総合支援センターへお問い合わせください。

提供する  
サービスは  
すべて  
**無料**  
です

## 県内 各地域産業保健センター

センター名	所在地	電話番号	管轄地域
盛岡地域産業保健センター	盛岡市愛宕町18-6 (盛岡市医師会内)	TEL 019-654-2164 FAX 019-651-9822	盛岡市 滝沢市 八幡平市 岩手町 葛巻町 磐石町 矢巾町 紫波町
富古地域産業保健センター	富古市西町1-6-2 (富古医師会内)	TEL 0193-62-5880 FAX 0193-62-1109	富古市 山田町 岩泉町 田野畑村
釜石・遠野地域産業保健センター (釜石窓口)	釜石市中薬町3-6-10 (釜石医師会内)	TEL 0193-23-9966 FAX 0193-21-1215	釜石市 大槌町
(遠野窓口)	遠野市新設町1-11 (遠野市医師会内)	TEL 0198-62-9182 FAX 0198-62-9184	遠野市 (宮守町を除く)
花巻地域産業保健センター	花巻市花巻町3-3 (花巻市医師会内)	TEL 0198-22-3881 FAX 0198-22-2016	花巻市 北上市 西和賀町 遠野市 のうち 宮守町 金ヶ崎町 奥州市 のうち 水沢、江刺、胆沢
一関地域産業保健センター	一関市大手町3-40 (一関市医師会内)	TEL 0191-23-5110 FAX 0191-23-9955	一関市 平泉町 奥州市 のうち 衣川、前沢
気仙地域産業保健センター	大船渡市盛町字内ノ目6-1 (気仙医師会内)	TEL 0192-27-6700 FAX 0192-26-2429	大船渡市 陸前高田市 住田町
二戸・久慈地域産業保健センター (二戸窓口)	二戸市福岡字八幡下11-1 (二戸医師会内)	TEL 0195-23-4466 FAX 0195-23-4466	二戸市 一戸町 軽米町 九戸村
(久慈窓口)	久慈市中町1-67 (久慈医師会内)	TEL 0194-53-0114 FAX 0194-53-0541	久慈市 洋野町 野田村 菅代村