3.コラム― 岩手産業保健総合支援センター　産業保健相談員から ―

少し冒険の道「小桜山～堂ケ沢山」

認定産業医、労働衛生コンサルタント
中屋　重直

「どちらか山に行かれますか？」と花巻温泉行き路線バスの中で知らない女性から声をかけられた。 通勤の方と見受けられる 2 名が乗っている。 自分はいかにも登山の格好であった。「万寿山とか？」重ねて聞いてきたので、「小桜と堂ケ沢、バラ園の上の山です」と説明したが、あいまいに首を傾けて「はあ、何か採れるかい？気をつけてよ」と言われて別れた。

この方が口にした万寿山を筆頭に、花巻温泉周辺は山野草が豊富、コシアブラ若葉を採取するもよしで愛好者が多い。 また冬期も雪は少なく長靴で歩くこともある。 今年の事情でもなければ、お盆過ぎの暑い日に挑まなくてもいい。

小桜山は釜淵の滝上流の道路からすぐ目立つ円錐形である。 標高439m、登山道はないが東北電力の鉄塔下の巡視路から登る。 ゆっくり登って 3 番目の鉄塔まで細い道を進んだら左手にある急な斜面にとりついて頂上に到達する。 やぶ山歩きとしては初級レベルだ。 最初は成功できなくても心配ない。 経験を積んでまた挑戦すればいいのだから。 小桜山はこれでおしまい。 同じところまで戻って、さらに調子が良いようなら次の鉄塔へと進もう。

谷底の沢まで降りきると丸太橋がある。 このあたりが少し難所、そしてこの一帯がお花畑になる。 対面をしっかりと登り返し鉄塔に着いたら大休止。 このあと時計回りに堂ケ沢の尾根に入る。 ただし地形図にある点線道はササに覆われ所々廃道化している。 漫然と歩くと、新湯本温泉の源泉だった跡地に、あるいは教育センター裏の家畜慰霊場に出てしまったりする。 単独で登るのならばスマホなどの位置機能を駆使して現在地を確実に把握したい。 縦走路の最高地点は 392m、ここに三角点類似の石標があるので発見しておこう。 三角点に比べれば上面の角が丸い。　旧農商務省山林局が設置した主三角点という。 国土地理院の三角点ならば、地形図に△マークがあるのに対し、林野庁管轄のこの標識は、森林管理署に申請して入手する地図でないと書いていない。 面白いことに、三角点と主三角点がほぼ同じ所に設置されている山も少なくないので覚えておくといい。 ここまで来てしまえば引返すよりは先に突き進む方が近い。 また、堂ケ沢山に近づくにつれて踏み跡がはっきりしてきて安心する、ということもある。 鞍部からきちんと方角を定めてひと登りすれば、堂ケ沢山山頂の広場である。 365.9m三等三角点、正真正銘国土地理院製みかげ石が鎮座している。

下山は TV アンテナを立てるために刈り払った新道を直線的に降りることになるので注意。 道路地図などにある迂回するコースの方は樹木が生い茂って、まともに歩ける状態でなくなっている。 新道は高浜虚子の句碑が途中にあって目印になる。
温泉からの散策路につながって、まもなくバラ園の駐車場である。

岩手産業保健総合支援センターだより

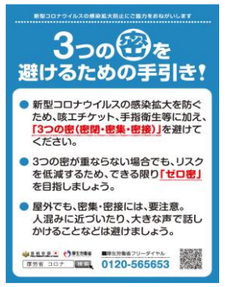
令和２年１０月１日発行　№４３

研修会について、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。

※　１０月開催の研修会から、研修会の参加者は岩手県内在住、もしくは県内就労の方に限定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となりますので、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。

１０月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
10 月 14 日(水) 13:30～16:30 盛岡 マリオス 18 階 188 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の２ 休職から復職へ（復職） 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職場復帰支援（リワーク支援） 講　師：岩手障害者職業センター　担当者	メンタルヘルス不調者の復職準備、復職後の対応のため、主治医との関わり方や職場が配慮すべき事項について、また職場復帰に向けて支援機関から見た留意点、取組事項などについて研修します。	２０名
10 月 19 日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 501AB 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、その際の注意点などを学習します。	２０名

１１月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
11 月 5 日(木) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 501AB 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２ ①事業場に役立つ歯の健康（口腔保健対策） 講　師：岩手県歯科医師会 ②健康診断の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】	お口の健康を保つことは全身疾患の発症を予防し、事業場で今すぐに実践できる口腔の健康管理について学びます。健診を実施した結果、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します。	２０名
11 月 9 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	**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】	コミュニケーションの基本は相手の話を聞き理解すること。では「聴く」とはなんでしょう。「聴く」ことの意味を含め、傾聴の基本を学びます。聴き方によって人間関係も変わっていきます。特に管理監督者に身に着けていただきたいスキルです。	２０名
11 月 24 日(火) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 501AB 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自殺者の現状と自殺対策の取組 講　師：岩手県障がい保健福祉課　担当者 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】	自殺死亡率が高い岩手県の現状と自殺予防の取組（岩手県自殺対策アクションプラン）について、また精神疾患となる前にメンタル不調者を早期発見・支援するためのポイントやコツについて詳しく学びます。	２０名
11 月 30 日（月） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 803 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】	相手の話を「聴く」上で重要なのは相手が思っていることを引き出すことですが、相手が受け止めている事実、状況を受け取っていく過程を通じて、受け取り方の振り返りを促していきます。	２０名

１２月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
12 月 10 日(木) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 803 会議室	**労働衛生対策等研修** テーマ：職場における依存症対策 ①アルコール依存症の基礎知識 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、労働衛生コンサルタント、認定産業医】 ②アルコール依存による健康障害 講　師：産業保健相談員　小野田　敏行 【岩手大学　教授（医学博士）】	今年は外でお酒を飲む機会はめっきり減っているでしょうか。アルコール依存となる精神的なメカニズムと、身体面への影響と二つの観点からアルコール依存を学びます。	２０名
12 月 12 日(土) 14:00～16:00 盛岡 マリオス　18 階 183・184・185 会議室	**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（健診事後措置を含む） 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】	**認定産業医限定の研修会です。**	３０名
12 月 14 日（月） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 803 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】	相手が何を考えているのか、何を相談したいのかをお互いに確認、理解することが必要ですが、今回は、その手法について研修します。相手の意思や気持ちを引き出し、共感しつつ相手を理解していきます。	２０名
12 月 17 日（木） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 804（A）会議室	**治療と仕事の両立支援研修** テーマ：治療と仕事の両立支援の進め方 ①治療と仕事の両立支援ガイドラインの解説 講　師：産業保健相談員　村木　眞樹子 【産業カウンセラー、両立支援促進員】 ②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 【岩手産業保健総合支援センター　保健師】	治療と仕事の両立支援ガイドラインを解説し、コーディネーターの役割を研修します。	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。QR コードからもどうぞ。

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！

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ける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。

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）と企業の間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、専門図書の貸出等も行っています。

※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

岩手産業保健総合支援センターHPは、こちらから ▶▶▶▶

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者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感じ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。**

（総括産業医（企業内の事業場の産業保健活動について総括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　雫石町　矢巾町　紫波町
宮古地域産業保健センター	宮古市西町１－６－２ （宮古医師会内）	TEL　0193－62－5880 FAX　0193－62－1109	宮古市　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）	釜石市中妻町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）	遠野市新穀町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	花巻市花城町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 金ケ崎町　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　普代村