



# 『春よ、来い』

精神保健福祉士、臨床心理士、産業カウンセラー  
産業保健相談員 藤井 由里

山もすこしずつ春の色になってきた。今年は年末に降った大雪で、年始は雪かきから始まった。毎日の雪かきが本当にもう大変だったけれど、春めいてきた今はもうあの大変さを忘れかけている。

この冬のできごとを二つ

## ①足、lock

大雪が降り、毎朝、車庫前の雪かきをしなければ車を出せないため、早めに支度をする日が続いていたが、その日は「もう今日はバスで行こう」と家の前の雪を踏み越えてバス停に向かった。バスはすごく混んでいた。ギュウギュウ詰めのバスでやっと降車停留所に着き、降りる人が多くいるバスの中を順番に進みながら、前の人達が雪に足を取られないよう用心して降りていくのを見、「私も滑って転んだりしないように気をつけよう」と思っていた。そして気をつけて降りた。無事に降りてほんの3歩進んだところで真ん前へ「バタリ!」。まるでラグビーでタックルをされたときのような。自分に何が起きたのかわからなかった。滑ってはいない。でも私は転んでいる。「起きなくちゃ!」。起きようとした。けれど足が動かない、いや、左右離れない。「え??なに??どうなった??」。とにかく早く立ち上がらなければと思い、もがくように態勢を変えて無理に立ち上がろうとした。そのときにわかった。なんとブーツの内側にあるファスナーの引き手が左右絡まってつながり、左足と右足が動かせなくなってしまったのだ。起き上がろうと無理に動いたはずみで絡まった引き手が離れ(lock解除)、なんとか私は立ち上がることができたのだが……。それまでの時間はそれほど長くはない、30秒くらいだったろうと思いたい。が、バスを見ると私に続いて降りるはずの人達が転んでいる私がいるために降りられずにステップで留まっていた。窓から見ていた人もいたかも知れない……どうか見ていた皆さん忘れて下さい……。(ブーツの左右ファスナーの絡まり、どなたか経験ありますか?私の歩き方の問題でしょうか……)

## ②スキー場の昼ごはん

遠くに見える岩手山の尾根、岩手高原や網張スキー場、今は周りの山々が春色になり、グレンデコースの雪の白色と見事なコントラストを描いている。

毎年、冬になると「山にだけはたくさん雪が降るといいな」と思い、楽しみにしているスキー。今年は大雪でスキー場に行くまでの道も帰りの道も大変だったので、一度滑りに行っただけ。しかもコロナ禍、ヒュッテには入らないことにして、朝おむすびを作って前日買っておいたカップラーメンとお湯をポットに入れて持ち、昼は車の中で食べるという昔よくやっていたスタイル。「これもなかなかいいな」と思いながら昼食をとった。ただ一つ失敗だったのは、ヒュッテに入らない、つまりロッカーも使わないために、グレンデと駐車場の往復はスキー靴を履いたまま歩くことになったこと。……もう少しグレンデの近くに車を止めればよかった。来シーズンは、車はできるだけグレンデの近くに止めようと思っている。もちろんお昼ご飯は、おむすびとカップラーメンで。

今も積雪は140cmというあの山の雪も、桜が満開になる4月下旬にはすっかり消えて、山は全部緑になる。こうやって私たちは春がくれば春の、夏がくれば夏の、そのときそのときの風にあたり季節を感じながら日々生活をしている。

卒業・入学・入社……新しい生活が始まる春。新しい生活に期待と不安が入り交じるなか、感染防止対策を講じながらの生活は不自由でストレスになることも多くあるけれど、いましばらくはこの状況を受け入れて、容易に答えの出ない事態に耐えうる力(ネガティブ・ケイパビリティ)をもって生活をしていきたい。



写真：家にも冬と春のコントラストが……

# 岩手産業保健総合支援センターだより

今年度も当センター事業をよろしくお願ひいたします。 令和3年4月1日発行 No.45  
まだまだ新型コロナウイルス感染症が心配な日々は続きますね。新型コロナウイルス感染症対策をしながら、今年度も研修会を開催してまいりたいと思います。

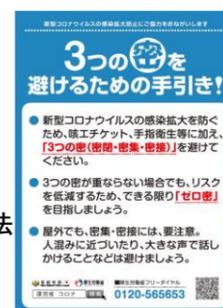
Webexを使用したWeb配信研修会をスタートいたしました。「会場参加」「Web参加」同時開催の研修会を予定しておりますので、お申込みをお待ちしております。

会場での研修会について、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、今年度も下記の通りとさせていただきます。

**※会場にて研修会に参加される方は、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」・「換気の悪い密閉空間」を改善するための方法
  - ・冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法
- ・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。**

## 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。

研修会のお申込みは、ホームページ (<https://www.iwates.johas.go.jp/#training-app-form>) の研修申込フォームからどうぞ。(※ただし、産業医研修会は、FAXでの申込可能) お問い合わせは、当センター電話019-621-5366まで。

★QRコードからもどうぞ。



## 4月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
4月27日(火) 13:30~16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ：働きやすい職場環境づくり ①メンタルヘルスのための職場環境改善 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について 講師：産業保健相談員 村木 眞樹子 【看護師、産業カウンセラー、両立支援促進員】	メンタルヘルスのため、ストレスチェックの集計結果や職場分析結果を活用し、職場環境の改善への取組方について、また病気の治療のため休職中の方等への仕事の両立のために必要な配慮事項やその取組方について研修します。	20名



## 5月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
5月13日(木) 13:30~16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	<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産業医の活用セミナー 講師：産業保健相談員 茂木 隆 【(公財)岩手県予防医学協会 産業保健部長、 医学博士、認定産業医】 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】	産業医は「選任しなくては いけないと言われたから願 いしているけれど何をしてく れる人なのか分からない。」な ど、悩んでいる事業者や人事 担当者に産業医とはどのよう な役割をし、活用したら事業 場にとって有益になるか、ま た、衛生委員会の活用化につ いて研修します。	会場 20名 Web参加 20名
5月18日(火) 13:30~16:30 盛岡 マリオス18階 183・184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1 ①ストレスチェック、両立支援のための 制度・規程作成ポイント 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】 ②「こころの健康づくり計画」の作成方法と 手順について 講師：産業保健相談員 山田 恵子 【看護師、産業カウンセラー】	ストレスチェック制度、 両立支援のための制度を 効果的に進める上で必要 となる社内規程の整備、情 報の取扱いに関する規定 の整備について、またメン タルヘルス対策の基本と なる「心の健康づくり計 画」を作成する際に留意す る点などを解説します。	会場 20名 Web参加 20名
5月25日(火) 13:30~16:30 盛岡 マリオス18階 183・184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 「外部支援機関の活用」 ①メンタルヘルス・依存症対策・自殺予防 などの取組 講師：岩手県精神保健福祉センター 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	メンタル不調をきたした、 又は疑われる従業員が いる、休職中を職場復帰さ せる場合の対応が必要にな った。そんな時、どのよう な公共機関でどのような サポートをしてもらえる か、実際公共機関で活躍 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(木) 13:30~16:30 盛岡 マリオス18階 183・184・185 会議室	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ：ハラスメントとメンタルヘルス対策 ①ハラスメントの基礎知識 ②メンタルヘルス不調者への対応について (グループワーク) 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、産業カウンセラー】	「〇〇ハラスメント」という けれど、何がハラスメントに なり、その境界がわかりにく い、といった質問が寄せられ ます。その基礎となる部分を 前半に、後半は、メンタル不 調者への対応についてグルー プワークを取り入れて研修し ます。	20名
6月7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 「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 【今松メンタルヘルスケア事務所 所長、 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 について学ぶ4回シリーズの 1回目です。ワークなどを取 り入れた研修会です。楽し みながらコミュニケーション を学んでみませんか。 ※グループワークを取り入 れる予定です。	20名
6月21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 問題を見つけていこう」 講師：産業保健相談員 今松 明子 【今松メンタルヘルスケア事務所 所長、 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に ついて学ぶ2回目。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 方法などについてワークを 取り入れ体験しながら学 びます。 ※グループワークを取り入 れる予定です。	20名

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
6月26日(土) 14:00~16:00 盛岡 マリオス18階 183・184・185 会議室	<b>産業医研修</b> テーマ：ストレスチェックと職場のメンタルヘルス対策 ①メンタルヘルスの職場の各種対策に関する 産業医の役割・取り組み 講師：産業保健相談員 青木 慎一郎 【(公財)岩手県予防医学協会 メンタルヘルス特任部長、 岩手県立大学名誉教授、認定産業医、 労働衛生コンサルタント】 ②ストレスチェック及び集団分析の現状と課題 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、産業カウンセラー】	<b>認定産業医限定</b> の研修会です。	30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

≫≫ 「**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!

## 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きます。  
※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  
HPI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。

## 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（「血糖値検査」「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 019-651-9922	盛岡市 滝沢市 八幡平市 岩手町 葛巻町 雫石町 矢野町 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)	釜石市中華町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 のつち 宮守町 金ヶ崎町 奥州市 のつち 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 のつち 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 善代村