

岩手産業保健総合支援センターだより

令和3年7月1日発行 No.46

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

・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。

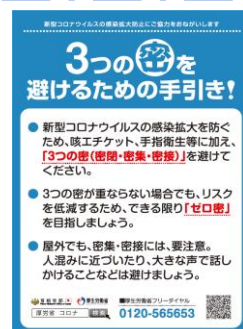
・**マスクの着用**をお願いします。（※忘れた方には、配布します。）

・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。）

※新型コロナウイルス感染症対策において、研修会場の施設管理者、又は保健所等関係機関から参加者名簿の提供を求められた場合には、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、治療と仕事の両立支援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。

7月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
7月5日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 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 【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】	人はそれぞれ物事の考え方や判断の基準、受けとり方（認知）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を学びます。	会場 6名 Web参加 14名
7月16日(金) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：自殺予防と依存症への対応について ①岩手県の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 ②アルコール依存症、 ギャンブル依存症への対応 講師：岩手県精神保健福祉センター	岩手県の自殺対策の取組状況、アルコール等の依存症対応について、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。	会場 20名 Web参加 20名
7月20日(火) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184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 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 【（公財）岩手県予防医学協会 健康推進部 健康推進課長、保健師】 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】	健康診断はその時の状態や過去の状態を知るための手段の一つです。その後の職業生活や私生活の留意点、健康づくりのポイント及び、有所見者に対する事後措置について研修を行います。	会場 20名 Web参加 20名
7月26日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ5階 501AB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 【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】	最近よく聞かれるアンガーマネジメント。つい怒ってしまったというケースは誰にでもあるものです。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を学びます。	会場 6名 Web参加 14名

～研修の様子～



8月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
8月2日(月) 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2 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 【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】	パワハラ、セクハラなどのハラスメント。気づかずにやっていませんか。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について学びます。	会場 20名 Web参加 20名
8月6日(金) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	労働衛生対策等研修 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発達障害の理解 講師：産業保健相談員 青木 慎一郎 【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発達障害の特性によく似た困難事例への望ましい対応 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】	何度指示をしても解らない。自分の思うように仕事を進めたがる。こうなったのは会社、上司のせいである等、他罰的な発言が多い。このような労働者への対応で困っていませんか。発達障害について理解を深めるとともに、発達障害の特性に似た事案への事業場の対応方法について学びます。	会場 20名 Web参加 20名
8月21日(土) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184・185 会議室	産業医研修 テーマ：新型コロナ時代の事務所環境と治療と仕事の両立支援 ①事務所環境の点検ポイント (新型コロナ対策を含む) 講師：産業保健相談員 関向 和明 【(公財)岩手県予防医学協会 事務局長、 労働衛生コンサルタント】 ②治療と仕事の両立支援について 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】	認定産業医限定 の研修会です。	会場 40名
8月23日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 812研修室	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) 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】	「コーチング」って何？「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。2回シリーズの1回目。コーチングの基本的事項について学びます。	会場 6名 Web参加 14名
8月26日(木) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：職業性疾病を防止するには ①化学物質に関する健康診断結果の見方 講師：産業保健相談員 小野田 敏行 【岩手大学保健管理センター教授、 医学博士】 ②化学物質による設備対策、保護具の選択 講師：産業保健相談員 小山 正範 【(公財)岩手県予防医学協会 情報管理部次長】	有機溶剤、特定化学物質、鉛等の化学物質に関する健康診断結果の見方、設備の対策、正しい保護具の選定、着用方法等について学びます。	会場 20名 Web参加 20名

9 月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
9月2日(木) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	労働衛生対策等研修 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、 キャリアコンサルタント】 ②ハラスメントを発生させない職場づくり 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】	ストレスチェックとその後の職場改善実施した場合は、労働者の心理的ストレス反応の改善が認められています。ストレスチェックを効果的に活用し職場環境改善を実施する方法、ストレスチェックから見えてくる職場における人間関係の問題、特にハラスメントを発生させない職場づくりについて学びます。	会場 20名 Web参加 20名
9月6日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 会議室予定	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 【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】	「コーチング」って何？ 「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、目標点などに気付き、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。2回シリーズの2回目。コーチングの活用について学びます。	会場 6名 Web参加 14名
9月15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：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 診療部長、医師】	お口の健康を保つことは全身疾患の発症を予防します。事業場で今すぐ実践できる口腔の健康管理について学びます。また、脳・心臓疾患、腎疾患対策で職場配置上の留意事項について学びます。	会場 20名 Web参加 20名
9月27日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 会議室予定	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 【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において、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コミュニケーションスキルが「アサーション」。社内のメンタル相談窓口でのカウンセリングの場面はもとより、取引先とのコミュニケーション、地域生活など様々な場面で応用可能なコミュニケーションスキルです。2回シリーズの1回目となる今回は、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。	会場 6名 Web参加 14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。Webexを使用したWeb配信での研修も行っております。

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。

◆「共催研修」のお申込みを受け付けております。

同業種、地域、関連事業場など複数事業場からのお申込みにより、講師を派遣します。

詳しくは、当センターまでお問い合わせください。

◆「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。

- ・ 事業場における労働者の健康保持増進計画助成金
- ・ 副業・兼業労働者の健康診断助成金
- ・ 治療と仕事の両立支援助成金
- ・ ストレスチェック助成金
- ・ 職場環境改善計画助成金
- ・ 心の健康づくり計画助成金
- ・ 小規模事業場産業医活動助成金

詳しくは、《産業保健関係助成金》で検索してください。

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1944/Default.aspx>

■ 「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、健康対策等のご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 宮古医師会館内	0193-62-5880
釜石・遠野地域産業保健センター (釜石窓口)	026-0034	釜石市中妻町3-6-10 釜石医師会館内	0193-23-9966
釜石・遠野地域産業保健センター (遠野窓口)	028-0522	遠野市新穀町1-11 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 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 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 気仙医師会館内	0192-27-6700
二戸・久慈地域産業保健センター (二戸窓口)	028-6101	二戸市福岡字八幡下11-1 二戸医師会内	0195-23-4466
二戸・久慈地域産業保健センター (久慈窓口)	028-0056	久慈市中町1-67 久慈医師会内	0194-53-0114





「健康」とは・・・

公益財団法人岩手県予防医学協会 産業支援部長 医学博士
産業保健相談員 立身政信

保健医療福祉関係の教科書には、「健康とは何か」という項目が最初に出てきます。WHO憲章の中に出てくる「健康とは、肉体的にも精神的にも社会的にも完全に良い状態であり、単に病気でないとか虚弱でないということではない。」というのがその答えとなっています。

試験のヤマということで暗記するほど勉強した若い担当者が、地域の健康講座で「皆さん、健康ってどんな状態だと思いますか？」と質問し、「そりゃあ、病気じゃないのが健康だべ。」と答えたお年寄りに、「残念、ちょっと違うんです。WHOでは病気でなければ健康だということではなく...ナンタラカンタラ...」と講釈を垂れていたら、「お前さん、それは俺の年まで生きてから言え！」と一喝されてシュンとなってしまったことがありました。健康教育って、難しいですね。

ところで、「肉体的にも精神的にも社会的にも完全に良い状態」というのは、どういう状態なのでしょう？ ある教科書には、「肉体的には良くて精神的にも良くなければ健康とは言えないので、社会的なものも含めて三つが完全に揃って良い状態を健康という。」と書いてありましたが、三つのそれぞれがどの程度良い状態であれば良いのでしょうか？

私は、三つのいずれもが完全に良い状態にあることと解釈したいと思っています。

「いや、それは無理でしょう！」という声が聞こえてきそうですが、宮澤賢治の「農民芸術概論綱要」に「求道すでに道である」「永久の未完成これ完成である」を見付けて意を強くしました。「道」を「健康」に置き換えてみると「健康を求めることがすでに健康である」ということになります。そして、健康とは永久に手が届かないゴールであり、今がどんな状態であっても、そのゴールに向かって生きることが健康であるとも言えそうです。

もし、いわゆる五体満足な人を身体的に健康な人としたら、身体に障がいを持つ人は永久に健康になれないことになります。健康とはそんな差別的なものではないはずです。むしろ誰にでも平等に与えられた権利でなければなりません。たとえ死を目前にした人でも、治療に反応して多少とも回復の兆しが見えたとき、周囲の人たちに生きることの感動を与えてくれます。健康作りのために禁煙に取り組んだり運動を始めた人には「頑張っているな」と応援したくなります。そんな人を健康な人と呼んでも良いのではないのでしょうか。逆に今健康そうに見えても、喫煙や暴飲暴食をしている人を健康な人とは言いたくないですね。

健康診断では、検査項目の範囲で受診時の（健康）状態を評価することはできますが、本当の健康評価は次回の健診結果として出てきます。今年の健診結果をふまえて来年の目標を立て、今から健康作りを始めましょう。その瞬間から、あなたはもう健康な状態なのです。

今回は個人的な健康について述べましたが、次の機会には社会的健康について考えてみたいと思います。



お気軽に
ご相談ください。



岩手
さんぽセンター

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