

# 岩手産業保健総合支援センターだより



令和4年1月1日発行 No.48

2022年がスタートします。本年もよろしくお願いいたします。

2021年度の研修会も残りわずかとなりました。2月に行われる「治療と仕事の両立支援研修会」は、**両立支援コーディネーター基礎研修を受講された方で岩手県に勤務または在住している方限定**の研修会になります。Webのみで開催し、東北労災病院での支援事例発表や、最近増えている糖尿病の事例についてグループワークを行い検討します。他の事業場の方と情報交換ができる場としても活用していただけることでしょうか！

コーディネーター基礎研修を受講された方は、奮ってご参加ください。  
◎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いたします。
- （※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。**

## 《Web配信による研修会》開催しています！

Webexを使用したWeb配信による研修会に、初めて参加される方でご不安な方には、研修会の前日などに**【通信テスト】**を行っています。そちらに参加していただくことで、研修会当日、安心して受講することができますので、お気軽にご参加ください。



# 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無料で開催しております。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での申込も可能）  
お問い合わせは、当センター **電話019-621-5366**まで。

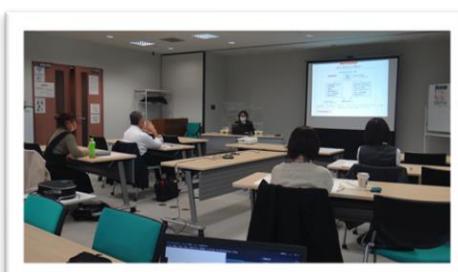


★QRコードからもどうぞ。

## 1 月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
1月14日(金) 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4 「精神障害の特徴と対応1（精神医学の基礎知識）」 ①うつ秒 ②双極性障害 ③統合失調症 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】	うつ病、双極性障害、統合失調症の特徴と対応方法について研修を行います。	会場 20名 Web参加 20名
1月24日(月) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	<b>カウンセリング研修Ⅳ</b> 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4） 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】	5回シリーズで実施する「傾聴」の4回目。今回は、相手が何を考えているのか、何を相談したいのかを確認した上で、積極技法、指示技法などを用いて論理的帰結に導く、カウンセリングの核心にせまる「聴く」から「伝える」についての研修です。	会場 6名 Web参加 14名

## ◆研修の様子◆



# 2月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
2月14日(月) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	<b>カウンセリング研修Ⅳ</b> 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5) 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】	「傾聴」の最終回。基本スキルとしての傾聴の技法などのとりまとめと、相手が自分自身に対する理解を深め、前向きな言動がとれるようになるようなスキルが中心となるカウンセリング全般のとりまとめについて研修します。	会場 6名 Web参加 14名
2月18日(金) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 184・185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5 「精神障害の特徴と対応2 (精神医学の基礎知識)」 ①適応障害と不安障害 ②発達障害 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】	適応障害と不安障害、発達障害の特徴と対応方法について研修します。	会場 20名 Web参加 20名
2月21日(月) 13:30～16:30 <b>Webのみ</b> ※グループワークがあるので、カメラはオンでの受講が必須です。	<b>治療と仕事の両立支援研修 (コーディネーター限定)</b> テーマ：両立支援コーディネーターのための事例検討会 ①実際にあった両立支援事例(報告) ②事例検討会 講師：両立支援促進員 福島 ナルミ 【保健師】 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】	「両立支援コーディネーター基礎研修」を受講された方で岩手県に勤務または在住している方に限ります。 	Web参加 20名 ※会場参加はありません。

(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。

## =カウンセリング研修会Web参加される方へのお願い=

カウンセリング研修はコミュニケーションスキルの習得を目的としています。

基本的には会場にお集まりいただき、講師とのコミュニケーション、参加の皆さんとのコミュニケーションをとるグループワーク等を行うことで、さらに理解を深められる研修を実施しています。

現在は、新型コロナウイルス感染症対策、受講者の利便性の向上から、講習会にWebからの参加も可能としており、講師から会場・Web参加の皆さまにお声がけをし、発言いただくことにより、感じたことの共有、いわゆる「シェアリング」を行いながら実施しています。

そこで、参加されている皆さまとのコミュニケーションをより良いものとするため、できる限りWebカメラをOnにしての参加をお願いしたいと思います。

研修の受講をご希望される皆様には、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 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



# Gnoti Seauton



公益財団法人岩手県予防医学協会 産業保健部長  
産業保健相談員 茂木 隆

先日、あるショッピングセンターで買い物をしていたら、懐かしい顔に気づきました。ある職場を定年退職した後、別の仕事に就いていましたが、今はここで働いているのかと、ある種の驚きがありました。今は定年後も頑張って働かなければならないのですね。あらためて「頑張って働く」とまでは言わなくても、高齢の労働者は多くのところで見かけます。年金制度の充実も大事なことです。労働環境の整備ということも今後の大きな課題になるのでしょうか。

自分がどういう仕事ができるのか、どういう働き方をするのが良いのか、こういうことは若い頃からよく考え、そしてある意味では「訓練」が必要なのだろうと、先の知人を見かけた時に思いました。彼は若い頃から面倒な仕事をいろいろと一人で引き受けてやってきた人ではありますが、同時に「訓練」ができていなかった人でした。自分にできない仕事でも「できない」とは言わず、なんとか誤魔化してやったことにして、誤魔化せないといろいろな言い訳をして、やがてそれに皆が気づいて「厄介者」となったのです。この人が苦手とする作業をさせるための補助をつけても、自分の仕事を奪われる不安から、意地悪をして仕事の内容を教えないなど、いろいろなトラブルも起こりました。

ショッピングセンターで見かけた彼は単純作業をしていましたが、必要以上に忙しそうに動き回り、初めてその姿を見た人も、おそらく違和感を覚えただろうと思います。今の仕事が終わらないように振る舞って、次のもっと面倒かもしれない仕事があることを避けているのです。20年も前に誤魔化しながら仕事をしてきたその同じやり方を、今もしているのです。遅かれ早かれ、職場内でもその「化けの皮」が剥がれることでしょう。悪い人ではないのです。でも仕事のやり方を理解していないのです。

今できないことを頑張ってできるようにすること、これは前向きでとても素敵なことです。そのためにはすごい努力と犠牲を伴います。善意のアドバイスは素直に聴き入れる努力を惜しんではなりません。

人には「できないこと」もありますし、「苦手でやりたくないこと」もあるものです。そういう中でどうやって働いていくか、考えないといけなのです。まじめに丁寧に仕事に取り組む姿勢が、いずれは評価され、信頼されていきます。自分に「できること」を丁寧にやっていくことが大事です。

タイトルの「Gnoti Seauton」は古代ギリシャのアポロン神殿の入口に刻まれた格言で「汝自身を知れ」という意味です。本来ギリシャ語で表記されるものですが、自信がないので英語表記にしました。他人の信頼を得るためには自分自身をよく理解することが必要です。仕事はその上で丁寧にやっていくことが重要です。簡単な作業も、信頼されて任されていると思えば、「やりがい」を感じることでしょう。これは自分自身にも言いきかせていることです。

# あのはん 通信



## 治療と仕事の両立支援 in いわて

岩手産業保健総合支援センター 産業保健専門職 萩野とも子

こんにちは。岩手産業保健総合支援センターに勤務して4年目のハギノです。実は愛媛から引っ越してきたのですが、県内の面積は北海道に次ぎ2番目で、四国なみの広さと言われており、まずはそれに驚きました。

昨今、日本の四季が無くなりつつあると言われておりますが、岩手は今なお四季がはっきりしており、自然豊かな美しい所で、かつご飯、お魚、お肉、麺類、乳製品、あとスイーツもすごく美味しいので大層気に入っております。

県内の約6万2千の事業場のうち約77%の4万8千の事業場は内陸部にあり、高速道路も整備されているので、現在は内陸部を中心に事業場訪問を実施しています。ただ沿岸部においても復興道路が次々と開通しており、移動時間が随分短縮され助かっております。

ご存知の様に県では脳卒中死亡率全国ワーストワンからの脱却を図るべく、健康経営推進と脳卒中予防で健康長寿日本一を目指す取組みが推奨されていますが、両立支援の周知啓発の際には、両立支援に係わる準備や進め方等について説明をし、併せて一次予防（生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病等を予防すること）に重点を置いた対策の必要性などもお話しています。

治療のため休職している方の職場復帰をサポートするべく、本人と会社、主治医との調整や、治療を継続しながら無理のない職場復帰のための計画作成の助言等を行う中で、以下のことを念頭に置いています。

まず、両立支援とは本来本人が居るべき場所に戻ることができるよう支援する事だと考えます。また、個々の事例で対応が異なり全てがオーダーメイドです。ご本人の就労目的は様々で、そこに職場独自の要因が入りその部分に調整作業が必要となりますが、支援を行う中で労働者の患者力や職場の支援力を高めるため、必要な部分に必要な量だけをサポートするよう心がけています。ことに事業所様に対しては「合理的な」範囲で改善を検討した場合、障害を持つ本人の特性と環境が合っていない場合があるので、本人からの申し出を聞いてから始めることを勧めています。さらに職場での配慮事項について、主治医の意見書を確認し、事業所の両立支援担当者様に分かりやすく翻訳する等、本人への支援力が高まるような助言を目指しています。

両立支援は、本人、家族、事業者、医療機関、それ以外の関係機関との連携が必須です。大変奥が深く、関わりを通しての学びがこれまで以上に多く得られると感じます。今後も精進してまいります。

何か相談したいことがございましたらいつでも **おでっくなんしゅ**





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](mailto:iwate@iwates.johas.go.jp)