

# 岩手産業保健総合支援センターだより

令和4年10月1日発行 No.51

今年も残り3か月となりました。11月・12月に新たに企画しました研修、【はたらく女性の健康力UP】。現代の女性が直面している健康課題、女性に多い不調・病気、働く女性の妊娠・出産、不妊治療と仕事の両立など、事業所で取り組むべき支援策や健康経営のポイントについて分かりやすくお伝えします。

さらに【治療と仕事の両立支援の進め方】では、受講者同士で日ごろ支援を行う上での課題・悩みなどを話す交流会を行います。たくさんの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。

(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。

- ・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。



## 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。

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。



# 10月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
10月13日(木) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 811研修室	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ： <b>メンタルヘルス対策4の1</b> 休職から復職へ（休職） ①「休職」に係る一連の対応 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】	精神疾患となる前にメンタル不調者を発見・支援するにはどうすればよいか、また、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を行います。	会場 10名 Web 10名
10月17日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	<b>カウンセリング研修Ⅲ</b> テーマ： <b>アサーション（その2）</b> ～アサーティブに気持ちや意見を伝える DESC法を身につける～ 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】	2回シリーズで実施するアサーションの2回目です。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。	会場 10名 Web 10名
10月27日(木) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ： <b>産業保健活動の促進について2</b> ①改正THP（働く人のこころと体の健康づくり）指針 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 健康支援課長、保健師】 ②衛生委員会活動のすすめ 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所長、 社会保険労務士】	令和3年2月に見直された「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」（THP指針）に基づく、事業場における健康保持増進対策の進め方を学びます。また、衛生委員会の活動の促進を図るため、衛生委員会を効果的・効率的に開催し、実行ある衛生管理活動を推進する方法を学びます。	会場 10名 Web 10名

# 11月開催

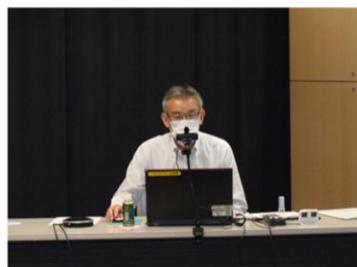
日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
11月7日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	<b>カウンセリング研修Ⅳ</b> テーマ： <b>傾聴（その1）</b> ～相手の話を促進させる スキルを身につける～ 講師：産業保健相談員 今松 明子 【今松メンタルヘルスケア事務所所長、 精神保健福祉士、産業カウンセラー】	5回シリーズで実施する「傾聴」の1回目です。コミュニケーションの基本は相手の話を聞いて理解することです。では、「聴く」ってなんでしよう。今回は「聴く」ことの意味を含め、傾聴の基本を学びます。聴き方によって人間関係も変わっていきます。特に管理監督者に身につけていただきたいスキルです。	会場 10名 Web 10名

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
11月11日(金) 13:30～15:00 <b>Webのみの開催</b>	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ： <b>はたらく女性の健康力UP</b> <b>※（産業保健スタッフ向け）※</b> <b>女性の活躍を支える職場づくり</b> ①事業所に求められる女性の健康サポート ②働く女性のカラダ・ココロと仕事の両立  講師：両立支援促進員 高橋 久美子 <b>【リラウエル保健師事務所代表            保健師・看護師】</b>	健やかに生き活きと働いていただくためには、女性の健康特性やライフステージについての理解やサポートが大切です。現代の女性が直面している健康課題、女性に多い不調・病気、働く女性の妊娠・出産、不妊治療と仕事の両立など、事業所で取り組むべき支援策や健康経営のポイントについて分かりやすくお伝えします。	Web 20名
11月12日(土) 14:00～16:00 盛岡 マリオス18階 188会議室	<b>産業医研修</b> テーマ： <b>産業保健活動の促進について</b> ①健康診断の評価及び健診事後措置 ②長時間労働及び高ストレス者にかかる医師の面接指導  講師：産業保健相談員 茂木 隆 <b>【（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】</b>	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"><b>認定産業医限定</b></div>	会場 30名
11月16日(水) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 811研修室	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ： <b>メンタルヘルス対策4の2            休職から復職へ（復職）</b> ①復職準備と復職後の対応 講師：産業保健相談員 上田 均 <b>【もりおか心のクリニック院長・認定産業医】</b> 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	メンタルヘルス不調者の復職準備と復職後の対応のため、主治医とのかか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を行います。	会場 10名 Web 10名
11月24日(木) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ7階 701会議室	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ： <b>職場における依存症対策</b> 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 <b>【（公財）岩手県予防医学協会 医局            産業保健支援部長・医学博士】</b>  ②アルコールの依存による健康障害 講師：産業保健相談員 小野田 敏行 <b>【岩手大学教授・保健管理センター長】</b>	喫煙が及ぼす様々な人体への影響、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。	会場 10名 Web 10名
11月28日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	<b>カウンセリング研修Ⅳ</b> テーマ： <b>傾聴（その2）</b> ～相手の話の内容を正確に把握する <span style="float: right;">スキルを身につける～</span> 講師：産業保健相談員 今松 明子 <b>【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】</b>	「傾聴」の2回目。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、相手が受けとめている事実、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。	会場 10名 Web 10名

# 12月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
12月3日(土) 14:00～16:00 盛岡 マリオス18階 188会議室	<b>産業医研修</b> テーマ： <b>過重労働対策について</b> ①過重労働の現状について ②過労死防止対策の概要について 講師：岩手労働局労働基準部監督課 監督課長 八重樫 祐一	<b>認定産業医限定</b>	会場 30名
12月9日(金) 13:30～15:00 <u>Webのみの開催</u>	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ： <b>はたらく女性の健康力UP</b> <b>※（人事労務担当者向け）※</b> <b>女性の活躍を支える職場づくり</b> ①事業所に求められる女性の健康サポート ②働く女性のカラダ・ココロと仕事の両立 講師：両立支援促進員 高橋 久美子 【リラウェル保健師事務所代表 保健師・看護師】	健やかに生き活きと働いていただくためには、女性の健康特性やライフステージについての理解やサポートが大切です。現代の女性が直面している健康課題、女性に多い不調・病気、働く女性の妊娠・出産、不妊治療と仕事の両立など、事業所で取り組むべき支援策や健康経営のポイントについて分かりやすくお伝えします。	Web 20名
12月12日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	<b>カウンセリング研修Ⅳ</b> テーマ： <b>傾聴（その3）</b> ～相手の感情を把握するスキルを身につける～ 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3回目です。カウンセリングでは、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を行います。相手の意思や気持ちを引き出し、共感しつつ相手の感情を理解していきます。	会場 10名 Web 10名
12月19日(月) 13:30～16:30 <u>Webのみの開催</u>	<b>治療と仕事の両立支援研修</b> テーマ： <b>治療と仕事の両立支援の進め方</b> ①ミニ講座：両立支援に係る社会保険制度の改正について ②事例紹介：実務に必要な制度の活用 ③交流会：支援を行う上で心がけていること等 講師：両立支援促進員 神田 永子 【神田社会保険労務士事務所所長 社会保険労務士】 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】	社会保険の適用拡大について、両立支援に係る支援として、知って欲しいフレッシュな情報を分かりやすく解説します。また事例紹介として、既存の社会保険制度をどのように活用したか具体的にお伝えします。グループワーク形式の交流会において、治療と仕事の両立支援を行う上でご自身が心がけていることや悩み・課題、他機関との連携について、お互いの立場から意見交換を行い、関係者間の相互理解を図ります。	Web 20名

## 研修会の様子





# 配信による研修会

## 1.Web配信について

- ・Cisco社Webex・Zoomミーティングを使用し、配信いたします。
- ・参加者の定員が決まっておりますので、定員になり次第、受付終了とさせていただきます。
- ・受講には、インターネットに接続できるパソコン・スマートフォン等、マイク・カメラ・スピーカー（パソコン等に内蔵されているもので可）、メールアドレスが必要になります。
- ・受講方法等の詳細については、受講申込受付後、受講者あてメールにてお知らせします。よくご覧になっていただきまして、ご参加願います。

## 2.注意事項

- ・配信した音声・映像の録音・録画は、禁止とします。これらの行為は著作権侵害に当たり得るとされています。
- ・インターネット通信にかかる費用は、受講者負担となります。
- ・研修資料は紙での提供になり、電子データは配布いたしません。郵送をするため、研修日にお手元に届かない場合がございます。
- ・Web配信に必要なWebブラウザ、アプリ以外のソフトウェア（ウイルス対策ソフトを除く）の起動（操作）はお勧めしません。Webカメラのフリーズやパソコンのフリーズの原因になります。

### ★初めてWeb研修会に参加される方へ★

研修会の前日などに【通信テスト】を行っています。ご不安な方は、【通信テスト】に参加していただくことで、当日、ご不安なく受講することができますので、お気軽にご参加ください♪

## カウンセリング研修会 Web参加される方へのお願い



※Webカメラはオン、マイクで発言できる環境で参加してください。

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。講師から会場・Web参加の皆さまにお声がけをし、発言していただくことにより、感じたことの共有、「シェアリング」を行っています。

講師とのコミュニケーションや参加者同士のコミュニケーションをすることで、さらに理解を深められる研修となります。

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。



**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)

## ■ 「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	宮古市西町一丁目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



## ここ40年間の精神科受診者の変化と

## これからの精神科医療を予想する



産業保健相談員 上田 均 (メンタルヘルス)

もりおか心のクリニック 院長、認定産業医

筆者は1980年代に精神科医になったが、ここ40年間、時代の流れとともに精神科の疾病構造が大きく変化してきたことを実感している。

1980年代の精神科受診者はほとんどが精神分裂病で、受診・即入院のことが多く、ほぼ一生にわたる入院や外来での治療が必要とされた。デイケアや作業所に通いながら在宅管理は可能だが、就労・就学、自立した生活などの社会復帰は到底望むことができなかった。再発・再燃・他害防止のために強い向精神薬の服用が当然とされ、錐体外路系の副作用により、仮面様顔貌、ロボット様歩行、不随意運動など、外見的にもすぐに精神疾患であることがわかる容貌だった。この頃はうつ病による精神科受診は非常にまれで、受診したとしても希死念慮が強く、入院が必要な重症のうつ病だった。

1990年代後半になると、うつ病による受診が急激に増加した。鉄格子のない受診しやすい精神科クリニックが増加し、製薬会社の新規抗うつ薬発売にともなう「うつは心の風邪」キャンペーンの後押しもあって精神科受診者も増加していった。うつ病の増加に伴って自殺者も増加し、1996年から2007年頃まで自殺者は年間30,000人を上回り、社会問題となった。

2002年に精神分裂病から統合失調症に名称が変更され、徐々に福祉的就労施設やグループホームも増え、社会復帰への道のりが少しずつ見えてきた。長い間の入院中心医療から外来通院による地域生活中心へと実質的な変化が確実に進んでいる。

2008年のリーマンショック以降は非正規職員の増加によりうつ病の受診者は減少していった。非正規職員の多くは病気になっても休職制度がないので、うつ病になっても受診できなくなったのである。

2010年頃には、自責感や抑うつ気分は乏しいが意欲低下が強い「非定型うつ病」、気分が軽躁とうつの波がある「双極性うつ病」など様々なタイプのうつ病があることが認識されるようになった。これらのタイプのうつ病には抗うつ薬があまり効かず、従来のうつ病に比べると罹病期間が長くなる傾向がある。

2015年頃からは、成人期発達障害が注目されるようになった。成人期発達障害は、子ども時代にはあまり問題を認識されなかったが、成人になってから、「コミュニケーションがとりにくい、融通が利かず決まり切ったことしかできない、場の空気が読めない、環境の変化に弱く、仕事で同じ不注意なミスを頻発する」などの特性があることで困り感が生じてくる。最近の受診傾向として、発達障害の診断・治療を求める受診もあるが、入社や異動により仕事や人間関係にトラブルをかかえて入社できなくなりうつ状態（適応障害）として受診することが多くなった。背景に発達障害があるうつ状態の治療の主軸は薬物ではなく環境調整である。この先も発達障害優勢の状況は当分変わらないと思われるので、当事者も周囲も発達障害の存在を認識して、特性に合った環境に調整して働きやすくすることが望まれている。

今後の精神科診療を予想してみたい。問診は現在のリアルのほかにスマートフォンの活用が進み、診断や治療方針の決定にはAIを補助として用いるようになるだろう。処方薬は薬局から自宅、職場や最寄りのコンビニにドローンで宅配するようになるかもしれない。その結果、精神科受診の敷居がさらに下がり、これまで受診できなかった引きこもり、未治療や治療中断した精神疾患などの受診の増加も期待できる。この流れで現在の精神科クリニックの形態も今後大きく変化していく可能性があるが、そのためにも時代の波に取り残されないように常にアンテナを張り巡らせフレキシブルに対応していかなければと考えている。

