

岩手産業保健総合支援センターだより

治療と仕事の
両立支援



令和5年1月1日発行 No.52

【治療と仕事の両立支援】のキャラクターでもある「ちりょうさ」はうさぎをモチーフにしており、両耳を「ちりょう」「しごと」の吹き出しに見立て、両立すべきものが明確に伝わることを意図しています。

うさぎ年の今年は、ぜひ!岩手県内の事業場の皆様に“治療と仕事の両立支援”を知っていただきたいと思います。当センターでは、病気になっても働き続けられる職場づくりをしっかりとサポートいたします!【治療と仕事の両立支援】とは?と思われるなら、当センターホームページ【治療と仕事の両立支援】をまずご覧ください!連絡をいただければ、専門スタッフが“脱兎(だつと)の如く”対応いたします。お気軽にお問い合わせください。

今年も、岩手産業保健総合支援センター職員一同よろしくお願いたします!!

◎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。



日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
1月13日(金) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：メンタルヘルス対策5の1 「精神障害の特徴と対応1 (精神医学の基礎知識)」 ①うつ病 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 10名 Web 10名
1月23日(月) 14:00～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	カウンセリング研修Ⅳ テーマ：傾聴（その4） ～相手に問題解決を促す 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】	「傾聴」の4回目です。 今回の研修では、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 10名 Web 10名

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
2月10日(金) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：メンタルヘルス対策5の2 「精神障害の特徴と対応2」 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 いて研修を行いま す。	会場 10名 Web 10名
2月13日(月) 13:30～16:30 Webのみ 【Zoom開催】 ※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。	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取り組みについての実際（事例紹介） ②事例検討会（グループワーク） 講師：東北労災病院 野村 良平 先生 【肝胆膵外科部長兼東北労災病院 治療就労両立支援センター 両立支援部長】 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
2月20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Ⅳ テーマ：傾聴（その5） ～矛盾や不一致な言動について自己吟味させる 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】	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 とめについて学習しま す。	会場 10名 Web 10名



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。・Zoom・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。



★★研修会の様子★★



■ 「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



岩手産業保健総合支援センター【実地相談】活動事例

岩手産業保健総合支援センターでは、県内の事業場を対象に様々な支援活動を実施しています。

その中から、産業保健相談員・労働衛生工学専門員による【**実地相談**】についてご紹介します。

産業保健相談員・労働衛生工学専門員による実地相談とは、有機溶剤等の化学物質や、粉じんなどの有害物質の取扱い作業、騒音、暑熱、酸欠などの有害な作業環境下での作業などを有している事業場からのご要望に応じて、作業環境管理や作業管理、労働衛生管理体制などについて、労働衛生コンサルタントや作業環境測定士の資格を有する労働衛生工学専門員が事業場に訪問させていただき、事業場の具体的な状況を把握した上で、専門的な助言・指導を行う支援活動です。

今回のご相談は精密機器を製造している事業場から、特定化学物質（管理第2類物質）を取り扱う屋内作業場の作業環境の改善に関する内容でした。

●相談内容

特定化学物質（管理第2類物質）を取り扱う屋内作業場で発散源を抑制するための具体的な方法について提案していただきたい。

●支援内容

事業場に訪問し、担当者から相談内容の詳細や相談に至る経緯の説明を受けました。事務所では対象物質にかかる安全データシート（SDS）や関係資料を確認し、その後、現場確認を行いました。

なお、現場確認に先立ち、化学物質の工学的対策の優先順、換気の種類と費用・効果、局所排気装置の構造要件、換気方法やフードの種類におけるメリット・デメリット等について、資料を基に説明を行いました。



●現場の確認

作業場では製品の化成処理（**表面に耐食性や塗料の密着性を上げる為の元の素材の性質とは違った被膜を形成させる処理**）が行われており、換気設備は換気扇1基が設けられていました。

作業は鑄造後の製品をカゴに入れて、天井に設置しているクレーンで移動しながら6つ処理槽に順次浸していくもので、4番目の処理槽で特定化学物質（管理第2類物質）が使用されていました。処理槽の大きさは縦1.6m、横1.3m、高さ1mでした。



■助言・指導の内容

プッシュプル型換気装置については、対象の1槽のみを挟むように、若しくは6つの全ての槽を挟むように設置（初めの1槽目に給気、最後の6槽目に排気）する案や局所排気装置については対象槽の上側（縁）を包囲あるいは挟むようにスリット型の外付け式フードを設置する案を助言・指導しました。また、設備改善の効果を確認・検証するため、設置前と設置後の気中濃度測定の実施について助言しました。

事業場の担当者からは、懸案であったクレーンの移動に支障なく局所排気装置若しくはプッシュプル型換気装置を設置できることで提案内容に理解を示していただきました。



睡眠雑感



産業保健相談員 山田 恵子（メンタルヘルス）
看護師、産業カウンセラー

近頃私は睡眠をたくさんとりたいと思うようになった。あのエンゼルスの大谷翔平選手が、心身のメンテナンスのために1日10時間くらいの睡眠をとり、大いに効果があると語っていたインタビューに触れ、そのことに少なからず影響を受けたことも否めない。特に、睡眠中は脳の老廃物を除去するメンテナンスの時間とも言われているので、蓄積した脳のゴミのお掃除をしてくれて、心身のリセットになっていることが、大谷選手の大活躍の源になっているのかも勝手に思っている。

私の睡眠不足がちだった過去に比べて、現在は可能な時に限るが、自由な時間に好きなだけ眠ることができる環境になった。過去のリベンジではないが、出来る限り寝れるときはいっぱい寝てみようと思っている。毎晩スマートウォッチを腕にはめ、翌日睡眠の質がどうだったのかを確かめることが楽しみの一つになっている。

入眠時には、毎回ではないが、もう眠りに入ると思う時に、異次元の世界だと思われるありえない画像が現れる。どうも人間ではない宇宙人のような生き物が出てきたり、人間ではない登場者が中世ヨーロッパの時代にあるような衣装を着ていたり、とにかく現世では見られない景色が現れ、それらを眺めながら私はその中に入りたくて追いかけているうちに眠りについていく。「睡眠は神秘的 私たちは毎晩現実には起きていない世界に連れていかれる」と言った睡眠の研究者がいるが、まさしく言い得て妙だと思う。

睡眠については、米ネバダ大学の人類学者、デイビッド・サムソン氏が、興味深い研究をしている。人間に近いオランウータンの睡眠についての研究だが、野生で生きるオランウータンは高さ30メートルもの木の上に、枝や葉を材料とした新しい寝床を毎晩つくるとのこと。高い木の上で安全に眠るため、枝にもたれて眠る技を見出したのだ。枝にもたれて寝ることで、より深い眠りがもたらされ、実験の結果では認知能力は、長く深い睡眠の翌日には向上しているそうだ。

次に、昆虫の睡眠の研究をしている米ウィスコンシン大学の生物学者、バレット・クライン氏によると、昆虫の睡眠研究は進んではいない現状ではあるが、その中のミツバチの脳の構造は比較的シンプルで集団的な知性を共有しているそうだ。羽化して間もない働きバチは、そろって1日9～10時間は眠り、老化するにつれて短くはなるが7時間は眠るそうだ。なぜこんなに長く眠るのかという睡眠には機能的な利点があり、コロニー全体のために役立っている可能性があるらしい。コロニーの繁栄は、情報の共有とコミュニケーションにかかっているため、睡眠不足のせいで伝達能力が衰え、情報が他の働きバチにうまく伝わらないと、餌や蜜の在りかを知ることができなくなり、コロニー全体の存続の危機になるということだ。

これらのことから認知能力や伝達能力などに対する睡眠は、生き物全てにとって生死を分けるほど重要なものであることを理解した。私が近頃睡眠をたくさんとりたいと願うようになったのは、もしかしたら無意識のうちに、衰えがちな認知機能のアップを期待しているからかもしれない。



メールマガジン


いわてさんぽセンター情報

岩手産業保健総合支援センターでは、毎月1回メールマガジンにより研修会のご案内をはじめ、産業保健に関わる情報などを無料で配信しています。

メールマガジンの申込みは、当センターホームページ(<https://www.iwaes.johas.go.jp/>)から「メールマガジン申込フォーム」にて必要事項を入力しお申込ください。

↓↓当センターホームページのホーム画面です



 こちらをクリック！

※登録情報は、当センターの事業運営のためにのみ使用し、第三者へ提供することはありません。

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