

# 岩手産業保健総合支援 センターだより



令和5年10月1日発行 No.55

今年の夏は「過去126年で最も暑い!」と言われた様ですが、岩手もようやく「涼風至」すごしやすい日となり、珈琲好きの私は、アイスコーヒーからホットコーヒーを持ち歩くようになりました。ご存じのとおり、盛岡市は『喫茶店の街』としても有名で、こだわりの喫茶店が沢山ございます。秋の盛岡を散策ながら、喫茶店で一休み。店内で静かに流れる音楽を聴きながら、芳醇な香りの珈琲をゆっくり味わうことが私の至福の時間です。皆さんも、近くを軽く散策してみませんか。...そして、ご褒美の珈琲と秋スイーツの美味なるテイストを楽しんでいただけたら幸いです。

★10月から12月に開催する研修会のご案内です!たくさんのお申し込みお待ちしております★



■【集合形式】の研修会にご参加について、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、当面の間、以下の事項にご留意ください。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。
  - ・研修会場内ではマスクの着用をお願いします。(マスクはご持参ください。)
  - ・発熱・咳など風邪症状のある方、体調の思わしくない方は参加をお控えください。
  - ・【会場参加】で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。

※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。

\*\*\* 📷 📷 研修会の様子 📷 📷 \*\*\*



# 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。



## ★ 10月開催★

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
10月12日(木) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	<b>労働衛生対策等研修</b> <b>テーマ：メンタルヘルス対策3の1</b> <b>休職から復職へ（休職）</b> ①「休職」にかかる一連の対応 ～産業医から見たメンタルヘルス連携の在り方～ 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・メンタルヘルス対策促進員 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(火) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ7階 701会議室	<b>労働衛生対策等研修</b> <b>テーマ：メンタルヘルス対策4</b> ①事例、管理職の為のパワハラ防止対策 ②上司の部下への相談対応、具体的な事例で紹介 講師：産業保健相談員・メンタルヘルス対策促進員 山田 恵子【看護師、産業カウンセラー】	管理職のためのパワハラ防止対策や上司の部下への相談対応を具体的な事例で紹介します。	会場 10名 Web 10名
10月23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> <b>テーマ：【傾聴】その1</b> <b>「相手の話を促進させるスキルを身につける」</b> 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】	5回シリーズで実施する1回目。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」ってなんでしょう。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着けていただきたいスキルです。	会場 10名 Web 10名
10月26日(木) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	<b>労働衛生対策等研修</b> <b>テーマ：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 【（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】 ②アルコール、ギャンブ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 【岩手大学教授、保健管理センター長】	喫煙が及ぼす様々な人体への影響、アルコール、ギャンブ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依存症を学びます。	会場 10名 Web 10名



# ★12月開催★

12月の研修会では、7月にも大好評だった「女性の健康課題について」の『人事労務担当者向け』Versionを開催します。臨床現場に於いて事業所や労働者の方を支援している、産業保健師・精神科医が、事例を踏まえ、医療用語をかみ砕いた、分かりやすいお話をいたします。

「治療と仕事の両立支援研修会」では、昨年度も盛り上がった交流会を開催します。取り組みについて医療機関・事業所・支援機関の方々と自由ディスカッションを行っていただきます。さらに支援機関の立場からのアドバイスの他、「生活（治療・介護・子育て）と仕事の両立支援」を先進的に取り組み、厚生労働省主催の両立支援セミナーで事例発表された事業所様より、その進め方について具体的なお話をいただく予定です。取り組みの生の声を聴く貴重な機会です。ぜひお申込みください！

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
12月6日(水) 13:30～16:00 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>女性の健康課題の向上について</b> <b>(人事労務担当者向け)</b> ① <b>女性の活躍を支える職場づくり</b> ～事業場に求められる女性の健康サポート～ 講師：両立支援・メンタルヘルス促進員 高橋 久美子【リラウェル保健師事務所代表、保健師、産業カウンセラー】 ② <b>働く女性のためのメンタルヘルスケア</b> 講師：福本 健太郎 医師 【岩手医科大学 神経精神科学講座 准教授】	現代の女性が直面している健康課題、女性に多い不調・妊娠・出産、不妊治療と仕事の両立、メンタル不調と対処方法、事例として、管理者の部下に対する対応や労働者自身が行うと良いセルフケアなど、事業所で取り組むべき支援策、健康経営のポイントなど盛りだくさんの内容を、保健師・精神科医師が分かりやすくお伝えします。	会場 10名 Web 10名
12月9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>過重労働対策とメンタルヘルス相談対応について</b> ① <b>過重労働の現状、過労死防止対策の概要について</b> 講師：岩手労働局 監督課 ② <b>産業医の事業場におけるメンタルヘルス相談対応へのかわり方</b> 講師：産業保健相談員 上田 均 【もりおか心のクリニック 院長、認定産業医】	<b>認定産業医限定</b> <b>※岩手県内在住、または、県内就労の方限定</b> <b>※【日本医師会認定産業医研修（生涯研修）2単位申請中】</b>	会場 30名
12月11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4）</b> <b>「相手に問題解決を促すスキルを身につける」</b> 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】	「傾聴」の4回目。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
12月13日(水) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	<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（仮）</b> ① <b>事業所・医療機関それぞれから支える両立支援</b> ～支援機関の立場からのアドバイス～ 講師：両立支援・メンタルヘルス促進員 高橋 久美子【保健師、産業カウンセラー】 ② <b>事例紹介（事業所様から）</b> 生活と仕事の両立支援の取り組み ～両立支援の仕組み作りから支えあいの社内風土へ～ 講師：社会福祉法人 カナンの園 法人本部専門員 ③ <b>交流会（グループワーク）</b>	交流会を開催します。医療機関・事業所・支援機関の方々との自由ディスカッションの他、支援機関の立場からのアドバイス、さらに「仕事と生活の両立支援」として先進的に取り組みを行った事例について、事業所様より、進め方についての具体的なお話をいただきます。	会場 10名 Web 10名





# 配信による研修会

## 1.Web配信について

- ・Zoomミーティング、CiscoWebex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。
- ・研修資料は用紙での提供になり、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、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。

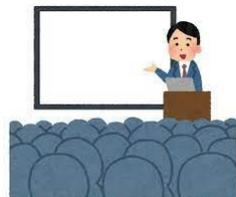
岩手産業保健総合支援センターでは、産業医、衛生管理者、衛生推進者、健康管理担当者、産業看護職、人事労務管理担当者、管理職、事業主等の「産業保健スタッフ」対象に産業保健に関する様々なテーマの研修を“無料”で実施しています。

また、【Zoom】・【Webex】を使用したWeb配信も行っております。  
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。



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

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者やそこで働く人を対象として、健康診断の結果についての医師からの意見聴取、長時間労働者やストレスチェックに係る高ストレス者に対する面接指導、個別訪問による産業保健指導の実施、労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談等の産業保健サービスを“無料”で行っています。

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】

センター名	所在地	電話・FAX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 019-651-9822	盛岡市 滝沢市 八幡平市 岩手町 葛巻町 雫石町 矢巾町 紫波町
宮古地域産業保健センター	宮古市西町一丁目6-2 宮古医師会館内	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)	釜石市中妻町3-6-10 釜石医師会館内	TEL 0193-23-9966 FAX 0193-21-1215	釜石市 大槌町
釜石・遠野地域産業保健センター (遠野窓口)	遠野市新穀町1-11 遠野市医師会内	TEL 0198-62-9182 FAX 0198-62-9184	遠野市 (宮守町除く)
花巻地域産業保健センター	花巻市花城町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 金ヶ崎町 遠野市のうち宮守町 奥州市のうち 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 奥州市のうち衣川 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 住田町 陸前高田市
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
二戸・久慈地域産業保健センター (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 普代村



# 貧乏ゆすり

産業保健相談員・両立支援促進員  
伊藤 比奈子 (保健指導 等)  
【保健師、産業カウンセラー】



今年は、私が住む盛岡市も例年のない猛暑が続き、暑さによるストレスも多い夏でしたが、皆さんはこの夏、どのように過ごされましたでしょうか。

私たちは、普段からいろいろなストレスに晒されており、日々どうにかそれらに対処して、折り合いをつけながら生活しています。私自身や私の身近なところにも、じつに多種多様なストレスに関する出来事があります。

友人が「運動をして汗をかいたら、今までにない臭さでショックを受けた。家族にも嫌がられ、これはストレス臭かもしれない。」と話していました。

ストレス臭とは、緊張状態による心理的ストレスで肌から漏れる皮膚ガス由来の体臭のことを言うそうです。その時期、友人は、仕事上の大変な問題を抱えて悩んでいました。

以前に、「夫が失業してから、夫の身体から変な臭いがする。」とか、「夫が定年退職してからカメムシのような臭いがして気になる。」という話を聞いたことがあります。ストレス臭かどうかは一概に言うことは出来ませんが、もしかすると、あの時の臭いはストレスによるものだったのかもしれませんが。

また、ある知人の女性社員は、自分の近くの席に座っている上司の貧乏ゆすりがストレスになっていました。

貧乏ゆすりをしている人は、私もよく見かけます。

そもそも貧乏ゆすりとは何でしょうか。

広辞苑によると、「座っているとき、絶えずひざを細かく揺り動かすこと」とあります。

普段は人前ではあまりしないものですが、イライラした時、不安な時、焦っている時などに無意識にしてしまうことがあるようです。体の一部を小刻みにゆらすことで、緊張を和らげる効果があることから、最近では、様々な医療効果が期待できる運動として注目を集めているそうです。

名前の由来は諸説ありますが、江戸時代から見られる言葉で、着るものも食べるものもままならない貧乏な人が、寒さや飢えからブルブルと小刻みに震えている様子から命名されたという説が有力のようです。

上司の貧乏ゆすりの原因を知った彼女は、その後、以前ほど上司の貧乏ゆすりが気にならなくなったと話していました。

私たちは、人間である以上、ストレスを無くすことはできません。

ストレスの影響をどのくらい受けるかどうかは、個人差があり、環境や状況などによっても違ってきます。お互いに理解し合うことでお互いのストレスを減らすこともできるのではないのでしょうか。

家族の貧乏ゆすりは気になりますが、「悪いクセ」と叱ったりはできないかもしれません。

