

岩手産業保健総合支援



センターだより



令和7年1月1日発行 No.60



今年は、巳年。早速、巳年はどんな特徴があるか調べてみました！

Googleを開き、検索してみたら・・・「AIによる概要」・・・

以下、AIから教えてもらいました。

“蛇が脱皮を繰り返して再生するイメージや、餌を食べなくても生き続ける強い生命力を持つイメージから、新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年とも解釈されています。また、蛇は金運の象徴としても知られています。”

2025

- ・成長や変革の年・努力が実を結ぶ年
- ・新しい挑戦や変化に前向きな姿勢を示す年
- ・金運や財運のご利益が得られる年



とのこと。身近にAIってあるものなんですね。「ChatGPT」も使ったことがないのですが、もう皆様はすでに業務で使われているのかもしれませんが(^ω^。「成長や変革の年」「新しい挑戦や変化」の巳年。今年は、様々な「AI」活用挑戦！「AI」をうまく活用しながら、業務に活かせる一年になれば、とっております。前置きが長くなりましたが、、

本年も岩手産業保健総合支援センターをよろしくお願いいたします！

■『会場』での研修会ご参加について■

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。↓↓↓

- ・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。



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。）

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。



※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。

★ 1 月開催★

日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
1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1 精神障害の特徴と対応（精神医学の基礎知識） ～障害の概要、グレーゾーン事例への適応支援。成功事例・成功要因のポイントについて～ 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、統合失調症の患者さん自身の主観的体験についてお話しします。 ~~~~~	会場 10名 Web 10名
1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 ※参加者同士でペアになりワークを行います。 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【精神保健福祉士、今松メンタルヘルスケア事務所所長】 ~~~~~ ◆ 5回シリーズで実施する「傾聴」の4回目です。 4回目の研修では、「積極技法」について学びます。 このスキルは「相手に能動的に関わりながら問題解決を促す技法」「相手に影響力を与えるために用いる技法」です。この技法は、相手に対してどういう行動をとってもらいたいのかを直接指示する方法で、意図的に相手に影響を及ぼし、強力に方向づけるものです。 この研修では、聴講するだけではなく、ワークを取り入れて行います。相手が自分の抱えている問題を理解しているか聴くこと、相手が十分に理解していないことを客観的に伝えること等について、事例を基に体験的に学ぶことができます。「傾聴」スキルは、メンタルヘルス対策としては勿論ですが、指示の仕方の学びや人間関係、特に信頼関係の構築にも役立ちます。3回目までの研修を受講していない方でも参加は可能ですので幅広い方のご参加をお待ちしています。 ~~~~~	会場 10名 Web 10名
1月29日(水) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：【事例検討会】 職場復帰支援について学ぶ その5 こんなときどうする（事例2） 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】 ~~~~~ ◆ 職場復帰支援について学ぶ5回シリーズの5回目です。 ◆ メンタルヘルス不調で休業した労働者が職場復帰を迎える際、職場ではどのような問題や悩みが生じるのでしょうか？多くの職場では「主治医は復職可能としているけど、そのまま復帰させても良いの？」「主治医と産業医で意見が違っただけでどうすれば良いの」「対応に困るので同僚は復帰を嫌がっているけど…」等について悩んでいます。 講演を聞くだけではなく、事例を基に参加者同士で話し合うことができる貴重な研修です。他の会社の悩みや、上手く対応できた事例を聞いたり、講師からいただくアドバイスは、職場のメンタルヘルス対策に役立つものとなります。労働者のメンタルヘルス不調による休業は、どの職場でも起こり得ることです。今悩みを抱えている職場は勿論、職場復帰支援について学びたいとお考えの職場・担当者の方の幅広い方のお申し込みをお待ちしております。 ~~~~~	会場 のみ 20名

★ 2 月開催★

日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
2月7日(金) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 810研修室	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（精神医学の基礎知識） ～障害の概要、グレーゾーン事例への適応支援。 成功事例・成功要因のポイントについて～ 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への対応、適応障害とうつ病の違い、グレーゾーン事例への適応支援についてお話しします。 ~~~~~	会場 10名 Web 10名

2月17日(月)
13:30～16:30
盛岡
アイーナ8階
810研修室

カウンセリング研修Ⅳ ※参加者同士でペアになりワークを行います。

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【精神保健福祉士、今松メンタルヘルスケア事務所所長】

◆ 5回シリーズで実施する「傾聴」の5回目です。「傾聴」シリーズも最終回の5回目を迎えます。

5回目の研修では、「対決技法」について学びます。「対決技法」といっても、相談者と対決するものではありません。相談者の言葉・行動・思考における矛盾点をありのままに指摘し、「...と思われている一方で、...とも思われている。」「今の指摘にも困惑し、戸惑っているようですね？」等により、相談者の抱える問題について自己吟味させること、そのことに敬意をもって穏やかに援助する技法です。傾聴は「話をきちんと聞いてくれる人、話を分かってくれる人、自分を認めてくれる人がいる職場づくり」に役立ちます。

最終回の研修となりますが、今まで都合がつかず受講できなかった方や、1度カウンセリング研修を受講してみたいという方のご参加も可能ですので、多くの方の申し込みをお待ちしています。

会場
10名
Web
10名



研修会へご参加いただいた皆様、アンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。

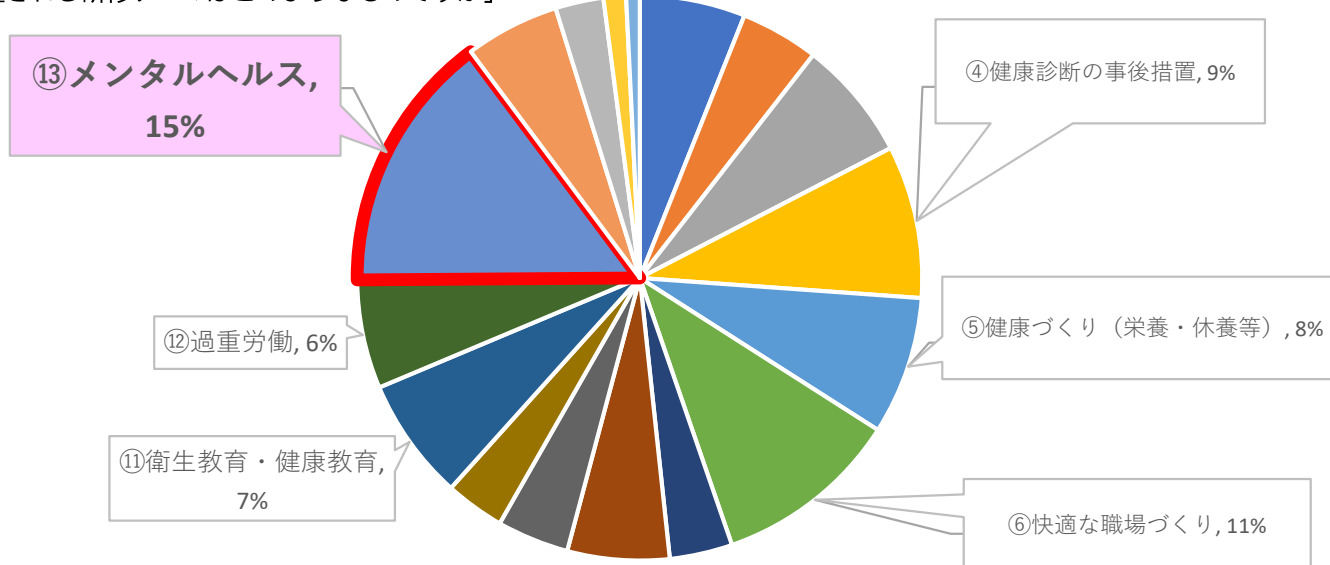
今後の研修会運営のため、ご参加いただいた皆様へアンケートのご記入をお願いしております。

5月～12月までご回答いただいた質問の中から「今後希望される研修テーマはどのようなものですか」の結果をまとめてみました。

全ての項目にまんべんなくチェックが入っていましたが、一番多く希望されているテーマは「メンタルヘルス」でした。今年度も、事業所での対応について学びたいという担当者の方からたくさんのお申し込みをいただいております。

来年度の研修計画には、「メンタルヘルス」に関する研修を充実させたいと考えております。その他にも、新たなテーマの研修会を考えておりますので、岩手産保センターのホームページをぜひ！チェックしてください！ 1月、2月の研修会へのお申し込みもお待ちしております！

「今後希望される研修テーマはどのようなものですか」



■ ①産業保健関係法令・通達・指針

■ ④健康診断の事後措置

■ ⑦作業環境・管理

■ ⑩労働安全衛生マネジメントシステム

■ ⑬メンタルヘルス

■ ⑯その他

■ ②職業性疾患・作業関連疾患

■ ⑤健康づくり（栄養・休養等）

■ ⑧職場巡視

■ ⑪衛生教育・健康教育

■ ⑭喫煙対策

■ 未記入

■ ③健康診断の評価

■ ⑥快適な職場づくり

■ ⑨衛生委員会等組織

■ ⑫過重労働

■ ⑮歯の健康





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。
（※講師資料の著作権等により、二次使用を防ぐため）
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。

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. **ばんぽセンター** 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。



ご利用・ご相談は
すべて無料!

独立行政法人労働者健康安全機構

johas

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

■ 「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・FAX 0192-27-6700	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 0195-23-6685	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

2025年「推し活」の抱負



産業保健相談員 港 真里（保健指導）

【公益財団法人岩手県予防医学協会 健康推進部 健康支援課長、保健師】

2024年、岩手県のプロサッカーチーム「いわてグルージャ盛岡」の応援を始めた。子どもの部活対応も終わり週末が空いたのがきっかけ。もともとサッカーが好きだったので軽い気持ちで地元チームを応援することにした。

まずはユニフォームを買おう！以前、TVでみた小柄ながら気迫溢れるプレーが印象的な選手の1stユニフォームを購入。その後、彼は「推し選手」となり、シーズン終了時には3種類のユニフォームを含む全グッズを購入し、全てのホーム戦とアウェイ2試合の応援に出かけることになる。

グルージャ応援「推し活」にハマったのは、ホーム戦で多くの選手が能登半島地震の募金活動等を行っていたことが大きい。若手選手だけでなく元日本代表選手もファンと関わる姿に大変驚いた。選手に声をかけると快くサインや写真に応じてくれ、おまけに選手はイケメンぞろい。このファンサービスは、選手の素顔も垣間見ることができ、ますます応援したくなるのであった。

「推し活」を始めて生活が少し変わった。週末も早寝早起をするようになった。理由は、試合前のバス待ち（旗を振りタオルを掲げて選手を迎え入れる）をするため、試合開始3時間前にスタジアムへ到着できるようにするためだ。その他、チームや選手の情報収集のためSNSを使えるようにする、試合に合わせて美容院に行く、スタジアムで会った職場の同僚とは少し距離が近くなった。

また、アウェイ戦を応援するため県外へも出かけた。新幹線や宿泊予約など電子決済を使えるようになる。ご当地の名物・名所を調べて食事・観光をする。顔見知りのサポーターができグッズや銘菓を交換するなどの交流が増えた。

これらは「フレイル対策」につながると感じた。フレイルとは健康と寝たきりの間の「虚弱」な状態のことをいう。単に「身体的虚弱」を指すのではなく、社会とのつながりが希薄化した状態の「社会的虚弱」や認知機能や判断力、意欲の低下した状態の「精神心理的虚弱」が関連している。国は単なる高齢者問題ではなく、改定THP指針にも明記されている通り労働者全体の問題ととらえている。特に、人や社会との「つながり」は寝たきりのリスクを下げることから若い年代から取り組むべきポイントとなる。

長年の生活習慣を変えることは難しく、普段の保健指導では生活の一部となるような改善策を提案し定着化を目指している。今回自分自身が生活改善、社会性を広げようと思ったわけではないが、結果的に「推し活」が「フレイル対策」となっていた。今まで二の足を踏んでいた新しいチャレンジも難なく出来るようになるのだから不思議である。

2025年、いわてグルージャ盛岡は初のJFLでの戦いに挑む。「推し選手」がチームを離れることもあり、グルージャに関わる選手が在籍するJ1から関東1部リーグまで応援したい。カメラを購入し選手の写真を撮りたい、ハングルを覚えて選手ともっと会話が出来るようになりたい。

新体制発表は1月だろうか。恒例のエスカレーターから降りてくる選手とキッズ（折鶴がモチーフのマスコット）が今から楽しみだ。2025年も健康第一で「推し活」を満喫したい。





相談聞く
ゾウ〜!

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