



# 岩手産業保健総合支援 センターだより



令和8年1月1日発行 No.64



新しい年が始まりました。皆様にとって笑顔あふれる一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

今年度の研修会は、2月までとなります。今年度もたくさんの事業所様にお申込みいただき、誠にありがとうございました。

岩手産保センターでは、現在、2026年度に実施予定の研修計画を策定しております。ご参加いただいた皆様には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。皆様からのご意見を反映しながら研修計画を進めております。

2026年度の研修会もぜひご期待ください。

## ■『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、延期又は中止とする場合がありますので、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。

1. 受講票は、受講当日の受付時に確認いたしますので、ご持参願います。

(スマートフォン・タブレット画面表示可。)

2. 研修会場内ではマスクの着用は任意としますが、研修会の開催形態によっては、マスク着用をお願いする場合がございます。（※講師がマスクを外して講義する場合があります。）

3. ご参加される際は、体温調整しやすい服装でお越しください。

(各会場につきまして、空調設備が十分に機能しない場合があります。)

※**当日は体調確認の上、ご参加ください。**



働く人の「こころ」と「からだ」の  
健康管理について  
相談できる窓口があります

さんぽ  
センター

相談聞く  
「うわー！」

こんな支援が役に立った！

専門的・実践的研修



職場でのメンタルヘルス対策について、労災認定事例を例えた討議形式の研修で理解を深めることができた。

治療と仕事の  
両立支援



退院後の復職で、会社への伝え方を相談した。アドバイスを聞いて主治医の意見書を会社に提出したこと。上司もスムーズに理解・対応してくれた。

健診結果の  
医師の意見聴取



年配の社員が多く、健診結果で異常が見つかった社員の対応に悩んでいた。医師からのアドバイスにより、労働環境の見直しなどを行った。

# 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19日(月) 13:30～16:30 盛岡 オクシアイ-ナ8階 802会議室	<p>労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修 <b>セルフケアで職場を元気に！～自分と仲間を守るメンタルヘルス～</b></p> <p>セルフケアの重要性と風通しの良い職場環境へのヒント</p> <p>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】</p> <p>※ロールプレイ方式を取り入れた内容となります。 研修会では会場・Webどちらも、受講者同士でペアワーク・シートワークを行います。Web参加でお申し込みの方は、カメラはオン、マイクで話せる環境で参加してください。</p> <p>◆ 厚生労働省の調査では、働く人の8割以上が仕事上のストレスを抱えています。働く人が心身の健康を維持するためには、セルフケアが不可欠です。本研修では、セルフケアの基本と実践方法を学び、風通しの良い職場環境づくりのヒントが得られます。</p> <p>◆ セルフケアの重要性は理解しながらも労務担当者・上司・衛生管理者として、部下にセルフケアを促す方法や、職場全体で取り組むことは中々難しいものです。 個々の健康意識を高め、組織全体の活力向上につなげるための実践的な内容の研修ですので、多くの皆様のご参加をお待ちしています。</p>	会場 20名 Web 20名
1月22日(木) 13:30～16:00 盛岡 オクシアイ-ナ8階 802会議室	<p>労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修 <b>エイジフレンドリー対策・THP 指針</b></p> <p>1.働きやすい職場へ！エイジフレンドリー対策の実践</p> <p>講師：労働衛生専門職 関向 和明 【労働衛生コンサルタント、第1種作業環境測定士】</p> <p>2.社員の健康を守る！THP指針に基づく実践法</p> <p>講師：産業保健相談員 港 真里 【(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】</p> <p>◆ 高年齢の労働者が占める割合と高年齢者の労災の件数は年々増加しています。 本研修では、高年齢労働者の安全・健康を守るために、エイジアクション100の中から実践しやすい取り組みを紹介します。 高年齢労働者の働きやすい職場環境の整備や働き方の見直しの取組へ繋げましょう。</p> <p>◆ THP指針の必要性を学び、社員の健康管理を強化しましょう。「事業者と医療保険者とのコラボヘルス」「労働生産性向上と欠勤日数削減に向けた健康リスク要因の減少」「労働者の体力などの確認による労働災害や休業の削減」「うつ病リスクを低減するためのメンタルヘルスの改善」等、どれも大事なことは理解していても、中々実践は難しいものです。本研修で、指針に基づく取組み事例と実践法を学び、企業の健康経営の推進に繋げましょう。</p>	会場 20名 Web 20名
1月28日(水) 13:30～16:00 盛岡 オクシアイ-ナ8階 802会議室	<p>労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修 <b>事例検討で学ぶ復職支援 その2</b></p> <p>『こんなときどうする』</p> <p>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】</p> <p>◆ 対応が難しい復職支援のケースについてグループで検討し、実践的な支援スキルを習得。休業中の適切な関わり方や主治医との連携のポイントを学び、円滑な復職支援を目指します。 多くの事業場では、担当者が一人でメンタルヘルス不調者への対応や復職支援に関する悩みを抱えています。 同じような悩み(事例)について、参加者同士でグループ討議をしながら、具体的な対策を学べ、悩みの解決、解決のヒントが得られる研修です。担当者が抱えるお悩み…、皆様で話し合ってみませんか？ 11月の「その1」研修会に参加できなかった方のご参加も問題ございません。多くの皆様のご参加をお待ちしています。</p>	会場 20名

# ■ 2月開催

日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
2月16日(月) 13:30~16:30 盛岡 オフィシアライナ8階 802会議室	<p>相談対応レベルアップ研修</p> <p><b>実践！相談対応レベルアップ研修</b> ～職場の対話力を高める4つのスキル～</p> <p>■アンガーマネジメント ■コーチング ■レジリエンス ■アサーション技法</p> <p>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】</p> <p>※ロールプレイ方式を取り入れた内容となります。 研修会では会場・Webどちらも、受講者同士でペアワーク・シートワークを行います。Web参加でお申し込みの方は、カメラはオン、マイクで話せる環境で参加してください。</p> <p>◆ 怒りの感情を理解し適切にコントロールするアンガーマネジメント、相手の主体性を引き出し目標達成を支援するコミュニケーション技術のコーチング、ストレスや逆境にしなやかに対応し回復する力となるレジリエンス、自分の意見や感情を相手を尊重しながら率直に伝えるスキルのアサーションについて学べる研修です。</p> <p>◆ 現場での実践でしか得られない経験を、ロールプレイ方式の研修によりで体験できる、貴重な研修会です。ロールプレイ方式に不安を感じる方でも、お気軽にご参加いただけますので、多くの方のご参加をお待ちしております。</p>	会場 20名 Web 20名
2月20日(金) 13:30~16:00 盛岡 オフィシアライナ8階 802会議室	<p>労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修</p> <p><b>1. 内科医・野菜ソムリエが教える！</b> 職場でできる食生活改善のポイント</p> <p>講師:宮田 恵 【産業医、労働衛生コンサルタント、野菜ソムリエ上級プロ】</p> <p><b>2. 理学療法士が教える！</b> 職場でできる転倒・腰痛予防体操</p> <p>講師:産業保健相談員 澤口 裕樹 [(一社)岩手県理学療法士会 認定理学療法士]</p> <p>◆ 食と健康の関係を専門家がわかりやすく解説。企業でできる食生活改善の取り組みや世代別の栄養対策を学び、健康経営の推進につなげませんか。野菜とサプリメントの違いについても紹介します。</p> <p>◆ 病院勤務で豊富な現場経験を持つ理学療法士が、職場で簡単にできる「いきいき健康体操」を指導！転倒・腰痛予防の効果や実技指導のコツを実演を交えて解説し、運動の継続的な実施のポイントを伝えます。</p> <p>※会場参加でお申込みされる方へお願い※ 澤口先生の研修では、「いきいき健康体操」をご紹介いただきます。その場で軽くできる体操ですが、研修会当日は、動きやすい靴や服装でご参加いただきますようお願い申し上げます。</p>	会場 20名 Web 20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。  
(※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。

## 相談対応スキルアップ研修会 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参加の皆さんにお声がけをし、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. さんぽセンター 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。



## ■ 「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ひいたします。



### 【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 零石町 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 田野畠村
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 気仙医師会館内	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 0195-23-6685	二戸市 一戸町 軽米町 久戸村
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

ご担当者の皆さん、

# 化学物質管理

で悩んでいませんか？

岩手さんぽセンターの専門家が  
無料で相談対応いたします！

化学物質管理が  
難しい…



## 岩手産保センターの専門家による 無料支援（原則1回）の内容

- 専門家が無料出張して、事業場での相談に対応。
- 現場の設備、作業状況を見た上で、自律的な管理に向けた必要な実施体制の整備、作業環境の改善等必要な対策についてアドバイス。
- リスクアセスメントのすすめ方、改正労働安全衛生法等に対応した説明。



## こんなお悩みありませんか…

- リスクアセスメントを実施したけど、リスクの低減対策が分から…
- クリエイトシンプルの入力方法が、良く分から…
- 化学物質管理者の講習を受けたけど、具体的に何をすれば良いの…

迷ったら、[岩手産保センターのHP](#)にある  
お問合せフォームからご連絡ください。

令和6年4月1日から化学物質管理の大幅な見直しが本格スタート！

## 労働安全衛生法の関係政省令改正で 化学物質管理は、こう変わりました！

- 化学物質管理者や保護具着用管理責任者の選任等、自律的な管理に向けた実施体制の確立
- リスクアセスメント結果を踏まえ、労働者のばく露濃度を基準値以下とすることの義務付け
- リスクアセスメント結果等の記録作成・保存等が必要
- ラベル・SDSの伝達や、リスクアセスメントの実施対象物質が大幅に増加
- 化学物質を製造・取り扱う労働者に適切な保護具の使用
- リスクアセスメント対象物健康診断の新設



化学物質の専門家が事業場を訪問し、実際のお悩みを聞きながら、化学物質対策の助言、支援を行います。



# 小さな家族の存在



産業保健相談員 高橋 久美子(保健指導)  
【保健師、看護師、産業カウンセラー】

わが家には、3人の子供がいますが、7年前に新しい家族が増えました。

ミニチュアダックスフンドの女の子、「はな」です。

末っ子が10歳の頃に迎えたので、はなはどこか“妹分”のような存在。子どもたちと一緒に育ってきました。

保健師という仕事柄、人の人生のほんの一場面に触れることがあります。特にこころの不調を抱える方との対話では、「こうすれば正解」という答えはありません。ただ話を聴き、その人の言葉や沈黙に寄り添う時間になります。

面談を終えたあと、「これでよかったのだろうか」と立ち止まり、相談者のこれからをぼんやり考えてしまうこともあります。

そんなとき、私の気持ちを静かに整えてくれるのが、言葉の通じない小さな家族、はなどの時間です。

私が話しかけても、はなは答えることもなく、ただそばにいてくれるだけ。その存在が、不思議と心を落ち着かせてくれて、いつの間にか私なりの「調整法」になっていました。

「言葉が通じたらいいのに」と思うことは、何度もあります。

今、何を考えているのか。何がしたいのか。どのドッグフードが本当は好きなのか。暑い？寒い？体調は大丈夫？今幸せですか？

ドラえもんの道具でいうと、「翻訳こんにゃく」が売っていたら、たぶん真っ先に買いに行くでしょう。

でも、その一方で、こんなことを考えてしまうのです。

もし、はなと日本語が通じたら、

「ちょっと別の家に行きたいんだけど」なんて言われたらどうしよう、と。

そう考えると、相手の本当の気持ちを聴くというのは、少し勇気がいることなのかもしれません。

子どもたちは時々、「はなになりたい」と言います。学校のことも、進学も、将来のことも考えなくていいから、と。

でも、きっと彼女にも、彼女なりの思いや気持ちがあるはずです。

言葉が通じないからこそ、「ここにいて安心」「ここに来てよかった」と感じてもらえるような関わり方が大切なのではないか。

そう思って、触れ方や声のかけ方、目を合わせるタイミングに、自然と気を配るようになりました。

言葉がない分、表情やしぐさ、距離感に意識が向きます。

触れること、目を合わせること、声のトーンを変えること。

そんな小さなやり取りを重ねながら、安心できる関係になっていればいいなと思っています。

人との関わりにおいても、「何を言うか」よりも「どう聞くか」が大切な場面は少なくありません。答えを急いだり、評価したりするのではなく、ただその人の存在を、そのまま受け止める。

その在り方は、はなと過ごす時間に、どこか重なるような気がしています。

親元を離れ、人間の世界で一緒に生きててくれている犬のはなに感謝しながら、

相手の声に耳を傾け、言葉が通じなくても声をかけ、表情やしぐさに気持ちを向けて、そばにいる。その積み重ねが、信頼関係を築いていくのだと思います。

傾聴や寄り添いの大切さを、私はこの小さな家族から今日も教えられています。

