

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 131 号 ◆□◆◆□

□◆□◆□ ホームページ <http://www.gunmas.johas.go.jp/> □◆□◆□

平成 30 年 7 月 5 日発信



このメールマガジンは群馬産業保健総合支援センターのホームページに掲載された新着情報やその他の産業保健情報について配信しています。

目 次

1. 産業保健セミナー(7～10月)のご案内
2. 6月のセミナー結果
3. 関係機関の動き
4. センターからのお知らせ
 - ①ストレスチェック制度の導入をサポートします！
 - ②新入社員など「若年者を対象としたメンタルヘルス教育研修」が始まりました！
 - ③治療と職業生活の両立支援事業をご利用下さい！
5. 独立行政法人労働者健康安全機構 本部からのお知らせ
 - 「産業保健関係助成金」をご利用ください！

産業保健セミナー(7～10月)のご案内

当センターの産業保健セミナー(7～10月)を掲載します。

受講料・教材費は無料です。

*セミナーは、できるだけ計画通り実施したいと考えていますが、会場等の都合により、研修の中止や日程・会場の変更をすることがあります。

申し込み後の変更については、FAX またはメールにてご連絡致します。

☆お申し込み・詳細につきましては、ホームページをご覧ください☆

<http://www.gunmas.johas.go.jp/seminar/index.html>

日 程	テーマ	開催場所
-----	-----	------

☆産業医研修		
7月19日(木)	『 VDT 作業の労働衛生管理 ～健康・快適な作業を行うために～ 』	前橋テルサ
7月26日(木)	『 職域における発達障害 ～大人の発達障害をどう考えたらよいか～ 』 *本研修は定員残りわずかです。	群馬県生涯 学習センター
☆メンタルヘルス対策セミナー		
7月10日(火)	『 ハラスメントについて考える ～ハラスメントへの対応と企業のメンタルヘルス対策～ 』	群馬県生涯 学習センター
7月26日(木)	『 職域における発達障害 ～大人の発達障害をどう考えたらよいか～ 』 *すでに本研修は定員となりました。	群馬県生涯 学習センター
8月8日(水)	『 ゲートキーパー養成講座 』	群馬メデイカル センター
10月5日(金)	『 心理カウンセリング(中級前編) 』	群馬メデイカル センター
10月19日(金)	『 心理カウンセリング(中級後編) 』	群馬メデイカル センター
☆作業環境管理セミナー		
7月19日(木)	『 VDT 作業の労働衛生管理 ～健康・快適な作業を行うために～ 』	前橋テルサ



6月のセミナー結果



◎産業医研修

テーマ：『治療と職業生活の両立支援について～企業としての取り組み方・すすめ方～』

開催日時：6月20日(水)14:00～16:00

会場：群馬県市町村会館 5階 502 研修室

講師：早川 洋子 促進員

(群馬産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策・両立支援)

参加者：33名

内容：2016年2月に策定された『事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン』では、職場における意識啓発のための研修や治療と職業生活を両立しや

すい制度(休暇・勤務等)の導入や体制等の環境整備、治療と職業生活の両立支援の進め方に加え、特に「ガン」について留意すべき事項をとりまとめています。本研修ではガイドラインを中心に企業として「治療と就労の両立支援」について、どのように取り組んでいけば良いのか、お話しいただきました。

参加者からは、

「該当となるケースが発生しているので為になった」「具体的な事例と書類作成について説明があり有益だった」「病気になった後の職場復帰に向けての産業医のアドバイスが具体的でどんなことを言えば良いか理解できた」「がん治療を続けながら働いている職員が数名いるので実践的な内容で良かった」「私の勤務する公的機関に於いても、治療中で通常の勤務を随行中である職員は必ず彼らなりに配慮されなければならないからと私も考えてきたので」等の意見をいただきました。



テーマ：『交流分析を使ったメンタルヘルス対策
～タイプ別ストレス対処とコミュニケーションの取り方～』

開催日時：6月28日(木)14:00～16:00

会場：群馬県生涯学習センター 4階第1研修室

講師：羽鳥 裕明 相談員(群馬産業保健総合支援センター カウンセリング担当)

参加者：71名

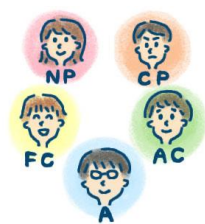
内容：職場でのメンタルヘルス不調(ストレス)の要因で最も多いのは人間関係(コミュニケーション不全)です。メンタルヘルス対策を行っていく上で気づき、声かけ等いかに上手にコミュニケーションを取っていけるかが重要になります。コミュニケーションというのは、単なる意志の伝達もありますが、一対一の関係ではお互いが何かを解決しようと求める場合もあり、画一的な対応ではありません。

本研修では、精神科医エリック・バーンの創案した交流分析についてお話し、交流パターンを理解することで自身が受けやすいストレスとその対処法を知り、また、周囲にどのようなストレスを与えてしまうのかが分かり、コミュニケーション不全によるストレスを減らすことができます。

交流分析によりコミュニケーション能力の向上をはかることで、メンタルヘルス不調者への対応に役立てて頂ければと考えます。

参加者からは、

「自分のコミュニケーション技術を振り返る事ができた」「交流分析という言葉は聞いたことがあったが内容を知らず気になっていたもので、どういものか理解する事ができた。もう少し理解を深めて現実の職場などに活かしていけるようにしたいと思う」「事例が多く分かり易かった」「示唆に富む、また、現実的なお話で現場で活用できるのであった」「自分の特性、欠点に気づけ直し方も分かった」「人と人のつながり方、話の仕方などが有益だった」「交流分析にとどまらず、カウンセリング技法的な事も学べた」「交流分析の考え方が今後の日々の産業医活動や日常の臨床医として役立つ」等の意見をいただきました。



◎メンタルヘルス対策セミナー

テーマ：『【セルフケア研修】部下力アップ！ストレスに負けない“処方せん”』

開催日時：6月13日(水)14:00～16:00

会場：群馬メディカルセンター 2階セミナー室

講師：鈴木 浄美 相談員

(群馬産業保健総合支援センター カウンセリング・保健指導担当)

参加者：11名

内容：ストレス社会の中で、ストレスとうまく付き合っていくためのセルフケアが大切です。本研修では、自律訓練法や呼吸法を始めとするストレス対処法などお話しいただきました。

参加者からは、

「とても面白く分かり易く参考になった。他の人にも教えたいと思う」「配布資料のストレスのセルフマネジメントが参考になった」「自分が会社でセルフケアを周知する際の参考になった」「諦める選択を考えていなかったの、柔軟な考えを持てた」「リラクゼーション法を実践したい」「ストレスに対応する方法について実践を交えて講義して頂き大変参考になった。若手のストレス対応力向上は事業所でも課題の為、ヒントとなった」等の意見をいただきました。



◎作業環境管理セミナー

テーマ：『正しい呼吸用保護具の着用について～フィットチェックの重要性と実際～』

開催日時：6月12日(火)14:00～16:00

会場：群馬メディカルセンター 2階セミナー室

講師：牧野友樹氏(株式会社重松製作所)

参加者：7名

内容：有害・危険作業が必要な職場において、仕事と怪我、病気は切っても切り離せないものがあります。仕事上での怪我や病気は、労働災害になりますが、この労働災害をいかに減らせるのかは、企業にとって永遠のテーマと言えます。

労災を減らすための対策として、無害化や自動化、工学的対策等様々な努力が行われています。しかし、それでも防ぎきれない危険や有害物もあります。そのため最後は自分の身は自分で守らなければなりません。自分の身を守るための最後の砦が、保護具です。

本研修では、労働衛生保護具の代表的な存在である呼吸保護具(防毒マスク・防じんマスク等)について正しい着用方法を学んでもらい、フィットチェックの重要性について理解いただき、きちんと着用できているかどうか実際にフィットチェックを行い、確認していただきました。

参加者からは、

「保護具の正しい装着方法を知る事ができた。安全意識向上に役立つ」「現物を使用し実際に体験する事で、易しく理解する事ができた」等の意見をいただきました。



電話番号:全国統一ナビダイヤル

0570-031050

※通話料金がかかります。

開設時間:平日 10 時～17 時

☆直接会社に来て助言してほしい 「個別訪問支援」

メンタルヘルス対策の専門家が、直接事業場を訪問して、ストレスチェック制度の導入について、各事業場の状況にあった具体的なアドバイスをします。(無料)

※申込は当センターホームページの「メンタルヘルス対策」からお願い致します。

<http://www.gunmas.johas.go.jp/mental/index.html>

②新入社員など「若年者を対象としたメンタルヘルス対策教育研修」が始まりました！

一昨年度から、従来の「管理監督者向けのメンタルヘルス教育研修」に加えて、新入社員をはじめ入社 2～3 年目の「若年者向けのメンタルヘルス教育研修」が始まりました。

管理監督者対象と同様、年 1 回無料でご利用いただけます。メンタルヘルス対策として、春に若手社員向け研修を、秋に管理監督者向け研修を計画すれば、年 2 回無料でご利用可能です。

その他、メンタルヘルス対策個別訪問支援では、専門スタッフが無料で事業場まで出向いてメンタルヘルス対策の体制づくり(心の健康づくり計画や就業規則、職場復帰プログラムの作成など)のお手伝いを致します。

※申込は当センターホームページの「メンタルヘルス対策」からお願い致します。

<http://www.gunmas.johas.go.jp/mental/index.html>

③治療と職業生活の両立支援事業をご利用下さい！

がん対策基本法が改正され、第 8 条に(事業主の責務)として、「事業主は、がん患者の雇用の継続等に配慮するよう努めるとともに、国及び地方公共団体が講ずるがん対策に協力するよう努めるものとする。」と新設、事業場にはがん等に罹患しても安心して働き続けられる職場、安全に働く事ができる職場を作るために積極的な取り組みが求められています。

また、平成 28 年 2 月には厚労省により「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」が作成されました。

当センターでは、ガイドライン等の周知に取り組むとともに、各事業場に対して以下の支援を実施いたします。

☆個別訪問支援

両立支援促進員が職場を訪問し、導入を進めるための相談、事業場における体制づくり・規定や制度づくりへの助言(柔軟な年休制度、病気休暇制度等)など両立支援を進めるにあたっての枠組み作りをお手伝いします。(無料)

☆管理監督者・労働者教育

両立支援促進員が職場を訪問し、管理監督者や働く人に対する治療と職業生活の両立への理解を促す教育を実施します。(無料)

更に今後は「患者(労働者)と事業場との個別調整の支援」を実施する予定となっています。

※申込は当センターホームページの「治療と職業生活の両立支援」からお願い致します。

など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。

③冷房の使い方に気を付ける

室内にいても熱中症にかかります。冷房や扇風機やサーキュレーター等を活用し、温度は28℃、湿度は70%以下に保ちましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢してはいけません。



<<群馬産業保健総合支援センターメール配信サービス解除、変更はこちらから>>

<http://www.gunmas.johas.go.jp/melmag/index.html>

<<このメールマガジンへのご意見・ご要望はこちらから>>

info@gunmas.johas.go.jp

《発行元》群馬産業保健総合支援センター

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966