



来年度は心理士・カウンセラーが担当幹事として、企画・運営することとなっています。

受講料・教材費は無料です。

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。

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

日 程	テーマ	開催場所
☆産業医研修		
1 月 19 日(木)	『 作業環境測定の実際 ～サンプリングから分析・評価まで～ 』 <u>『(実地研修)』</u>	(株)群馬分析 センター
☆メンタルヘルス対策セミナー		
1 月 27 日(金)	『 ストレス対処のためのリラクセーション法 ～香りでストレス解消(アロマセラピー)～ 』	群馬メディカル センター
☆健康保持増進対策セミナー		

12月16日(金)	『ガンの治療と就労の両立支援について』	群馬メディカル センター
1月31日(火)	『“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”の経緯と概要・総合支援センターの関わり方』	群馬メディカル センター
1月31日(火)	『治療と職業生活の両立支援への企業としての 取り組み方・すすめ方』	群馬メディカル センター

11月のセミナー結果

◎産業医研修

テーマ：『事業場における治療と職業生活の両立支援について
～がんの治療と就労の両立支援～』

開催日時：11月1日(火)14:30～16:30

会場：前橋テルサ 9階つつじ

講師：吉川悦子氏(東京有明医療大学 看護学部 講師)

参加者：27名

内容：2016年2月『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』が策定されました。

同ガイドラインでは、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「がん」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、毎年、20歳から64歳までの約22万人ががんと診断され、実際に治療を続けながら働いている人は約32.5万人いることが明らかとなっている、「がんの治療と就労の両立支援」について、企業とし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「グループワークで他業種の情報が得られて良かった」「様々な意見を聞く事ができ役立った」「自分で考えまたグループで意見交換ができ有益でした」「医師の方の意見等を直接聞く事ができて良かった」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：『ゲートキーパー養成講座(レベルアップコース)』

開催日時：11月4日(金)13:30～16:30

会場：群馬メディカルセンター 2階セミナー室

講師：大小原 利信 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：5名

内容：ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援に



参加者からは「ストレスチェックなど会社でのメンタルヘルス対策が重要になってくる中で、高ストレス者に対して日常の中でどう接するべきか教えてもらえる研修はなかなかない」「自分の考えを話す事で整理できる。相手の考えを聞く事で気づく事もある」「配布資料に絵や図が多いから分かり易い」等の意見を得ました。

参加者からは「情報交換、またストレスチェック結果に対するアプローチのアイデアの参考になった」「他社の情報が知れた」「他の企業の意見を聞く事ができてとても良かった。また、自分の会社に対しての話も聞いて頂き良かった」「話しながら進められると記憶に残り易い」「コミュニケーションが取れて良かった」「他社の事業内容、ストレスチェック制度の実施方法などを参考にできた」「資料に具体例もあり、イメージし易かった。」「資料に参考事例があり分かり易い」「先生の説明が分かり易かった」「初めての参加で不安もあったが、グループで話をさせて頂いて不安もなくなり良い時間を過ごす事ができた」「他の企業の方の意見が聞けて良かった」「他社の事例を資料に使用されており、興味深く参考になった」「グループ相談、情報交換などが勉強になった」等の意見を得ました。

<http://gunma-roudoukyoku.isite.mhlw.go.jp/library/gunma-roudoukyoku/happyou/2016/happyou281124.pdf>

2. 平成 28 年度アスベスト関連疾患研修会の開催について(群馬県)

<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/28asubestseminar.pdf>

3. ラベル表示・SDS 交付・リスクアセスメントの対象に 27 物質が追加されます(厚労省)

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeniseibu/leaflet.pdf>



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対策教育研修」が新たに始まりました！



①ストレスチェック制度の導入をサポートします！

昨年 12 月 1 日から施行されました「ストレスチェック制度」について、当センターでは、研修会の他下記の支援を行っています。

☆実施方法などについて質問したい 「ストレスチェック制度サポートダイヤル」

電話相談窓口を開設しています。

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)

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」が新たに始まりました！

今年度から、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」が新たに始まりました。

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>



年末年始は忘年会、新年会とお酒を飲む機会が多くなります。

適度な飲酒は気分転換もできていいのですが、度を超すと・・・お酒の付き合い方には注意が必要な事もあります。自分の体質に合わせて適量を守り楽しく飲みましょう。楽しく適量のお酒を飲む事でリラックスでき、また、適量にとどめれば脳卒中や心臓病になる確率が下がります。

《上手なお酒との付き合い方》

①自分に合った適度な量を

お酒の1日の適量は、ビールなら中びん1本、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯。体質に合わせてマイペースで飲みましょう。



②休肝日を決めよう

肝臓は回復力の強い臓器です。休肝日を週2日以上作り肝臓を休ませましょう。休肝日は、連続した2日間が理想的です。



③食べ物をとりながら楽しく飲もう

お酒を飲む時はヘルシーなおつまみも一緒に取りましょう。家族や友人と談笑しながら楽しく飲むとリラックスできます。ただし、だらだらと飲み過ぎない事。



=====

《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