

下記の申込書により FAX または、E-mail にてお申し込みください。

また、交流会終了後、希望者により懇親会を開催する予定です。

<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/H30mentalhelthkouryuukai.pdf>

群馬衛生管理者協議会全体会議が開催されました

平成 30 年 10 月 10 日 (水) 前橋テルサ 8 階けやきの間において「平成 30 年度群馬衛生管理者協議会全体会議・交流会」が開催されました。

全体会議には、例年通り群馬労働局健康安全課長をはじめ来賓として各労働基準監督署長等にご臨席頂き、活動報告・活動計画が承認されました。

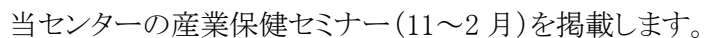
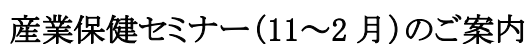
引き続いて群馬労働局健康安全課大村悦男課長より、「労働衛生分野の現状と今後」について行政からの情報提供がなされました。



その後行われた交流会では、「ストレスチェック制度の実施と結果の活かし方」「職場のメンタルヘルス対策」「職場におけるハラスメントの定義と防止対策」「企業としての社員の健康づくりへの取り組み」「効果的な職場巡視の実施と巡視結果の活用」をテーマに班別討議が行われ、各班とも活発に意見が交わされていました。各班の行政官の講評後、当センター清宮所長から総評がなされこの日の全日程を終了しました。

参加者の方からは、

「他社の様々な意見、素晴らしい取り組みを聞く事ができ、自社の活動に活かせると思った」「職場巡視を行う上で、他社の貴重な意見が聞けた」「他企業との交流で様々な意見と実態が分かり、苦勞についても同感できとても有益であった」「会社は目に見える数字を追いかける為、メンタルヘルス対策の内容には関心、理解が薄い。今回メンタルヘルスの情報交換ができ有意義であった」「どのテーマについても多少なりともやり方が分からなかったり、なかなか進め辛いものであり、皆さんの話が聞けて参考になった」「安全衛生全般にわたって、お話を伺う事ができて有益な時間を持てた」「内容についても実態感も含め、他との違いや取り入れると良いなどを感じられとても良かった」「行政サイドの皆様とも意見交換ができ、貴重な場であった」「交流会の中で出た”いきいきパトロール”を実施していきたい」「今回は時間が長くて良かった」とのご意見が寄せられました。



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		
11 月 8 日(木)	『 糖尿病について～糖尿病の原因と治療法 および治療しながら仕事を続けるための留意点～ 』	前橋テルサ
11 月 12 日(月)	(厚生労働省委託事業) 『 平成 30 年度石綿関連疾患診断技術研修 』	ホテルメトロ ポリタン高崎
11 月 15 日(木)	『 産業保健分野における歯科保健 』	群馬県生涯 学習センター
1 月 23 日(水)	『 受動喫煙対策について 』	群馬県 市町村会館
1 月 24 日(木)	『 花粉症について～症状と対策～ 』	群馬県生涯 学習センター
☆メンタルヘルス対策セミナー		
11 月 20 日(火)	『 ゲートキーパー養成講座 』	群馬県生涯 学習センター
☆健康保持増進対策セミナー		
11 月 8 日(木)	『 糖尿病について～糖尿病の原因と治療法 および治療しながら仕事を続けるための留意点～ 』	前橋テルサ
11 月 15 日(木)	『 産業保健分野における歯科保健 』	群馬県生涯 学習センター
12 月 7 日(金)	『 がんになっても就労を続けられる職場を目指す！ ～両立支援のガイドラインや調査研究を 基に必要な支援を考える～ 』	群馬メディカル センター

義を受けた事が無かったので参考になった」「ハラスメント対象・概念は時代と共に変化していると感じた」「ハラスメントについて分かり易く説明して頂いた」「ご自身のストレスマネジメントの例も挙げて頂き参考になった」「資料が充実しており、説明も新しい有益な点が数多くあった。職場に戻り各種ハラスメントに対応していきたい」「ハラスメントの具体例やメカニズムが分かり、対応の仕方が分かり易かった」「ヒントをたくさん頂けた。現在ハラスメントを訴える方がいて、周囲の聞き取り調査をしている所なので為になった」等の意見を得ました。

テ ー マ : 『保護具について～正しい保護具の選定と装着方法～』

開催日時 : 10月24日(水)14:00～16:00

会 場 : 前橋テルサ 8階けやき

講 師 : 中野 恵子 専門員(群馬産業保健総合支援センター 労働衛生工学)
大澤 武克 相談員(群馬産業保健総合支援センター 衛生工学担当)

参加者 : 19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。保護具は適切なものを正しく使って初めて意味があります。

本研修では、各作業における適切な保護具の選定方法、装着方法をお話しすると共に、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)について正しく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、

「座学+実地のハイブリット形式で、印象に残り易かった」等の意見を得ました。



テ ー マ : 『職場巡視について(実地研修)』

開催日時 : 10月25日(木)14:00～15:00

会 場 : 藤岡北部カントリーエレベーター

講 師 : 原 永庫 氏(原内科クリニック 院長)

参加者 : 9名

内 容 : 産業医として職場巡視を行う上でどのような点に注意すればよいか、実際に職場巡視をしていただきます。

今回は多野藤岡農業協同組合保有の穀物の乾燥調製貯蔵施設となります。製造業とは異なり窯業等のプラントに近い設備となり、施設見学が主体の研修となりました。

参加者からは、

「今まで触れる事が無かった業種の見学ができた」「注意すべき点の再確認ができた」等の意見を得ました。



◎メンタルヘルス対策セミナー

テ ー マ : 『心理カウンセリング(中級)』

開催日時 : 10月5日(水)14:00～16:00(前編)

10月19日(金)14:00～16:00(後編)

会 場 : 群馬メディカルセンター 2階セミナー室

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 : 7名(10月15日)、7名(10月19日)

内 容 : 本セミナーは、心理カウンセリングの基礎を学んだことのある方を対象としたセミナーです。心理カウンセリングや傾聴スキルの基礎を学んだ方であっても、それだけで全てのケースに対応できるわけではないと感じている人も多いのではないのでしょうか。学んだ基礎知識を実践的に用いるためにも、また、学んだ知識を応用するためにも、経験を積むことは不可欠です。

本セミナーでは、ロールプレイングを繰り返し行い、客観的な振り返りを通して、カウンセリングのスキルレベル向上を目指して行きます。

ロールプレイングは、自分を客観的に振り返るために有効な学習方法であり、また、一人で独学できるものではありません。本番のケースでは試しにくいスキルを、ロールプレイングを通して試してみましょう。

前編では、基本的なスキルの復習と定着を目指しました。

後編では、基礎を踏まえた応用を学びました。

参加者からは、

「いろいろな話の切り口が分かった」「新しい気づきがあった」「他の人のカウンセリングや、観察者の視点を知る事ができ、いろいろな見立てが学べて良かった」「カウンセリングの疑問点が解決できた。体験し体感できて良かった」「各自の悩みの状況を聞いて、その中心となる芯を捉える事の難しさ、そしてどう答えていけばと悩み、相手に伝える事ができたか不安。実践、実例が役に立つ学びかなと思うのでそんな場を増やしてほしい」「実行して見える事がいい所だと感じた」「自分の話し方の癖が分かった。話の裏にある気持ちを考えながら聞いていきたい」「実践に活用できると思う。実践的な事ができたので大変良かった。いろいろなアドバイスが良かった。」「相談員としての心構えと対応の仕方など、理解とないといけないと知れた」等の意見を頂きました。



テ ー マ : 『依存症ってなに? ～依存症の種類と分類対処法について～』

開催日時 : 10月17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 : 3名

内 容 : 「依存症」とは、特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態になることです。

人が「依存」する対象は様々ですが、代表的なものに、アルコール・薬物・ギャンブル



等があり、このような特定の物や行為・過程に対して、やめたくても、やめられない、ほどほどにできない状態をいいます。

本研修では、「依存症」の種類と分類、問題点と対処法等についてお話しいただきました。

参加者からは、

「現在依存傾向の見られる職員は特に見受けられないが、職員のみでなく周囲の過干渉も含めて注意していきたいと思う」「イネイブリングについて初耳で勉強になった。のめり込まず、一歩引いて対応したいと思う」「内容と傾向を知る事ができた」等の意見をいただきました。

テーマ：『【セルフケア研修】自律訓練法』

開催日時：10月26日(金)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：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：8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。ストレスの解消の仕方にはいろいろな方法がありますが、1932年にドイツの精神医学者J・H・シュルツ教授が始めた自律訓練法はもっともよく知られるリラクゼーション法の1つです。現在では、心療内科や精神科などでも使われる一種の自己催眠法で、わずか数分で全身をリラックスさせることができ、疲労回復、ストレス・抑うつ・緊張感の軽減、集中力の向上等の効果が得られます。



本研修では、実際に自律訓練法を体験していただくことで、自分自身で出来る自律訓練法を学んでいただきました。

参加者からは、

「自己理解、ストレス解消がとてもいいと思った」「今後自分自身で行っていききたいと思う」「分かり易く簡単にできる。みんなに伝えたい」「知らなかった事を教えて頂けた。ぜひ職場に戻って実践したい」「大変分かり易く集中して参加する事ができた」「自立訓練法を実施したい。少しの気遣いが大切だと思った」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：『職場巡視と巡視結果の検討(実地研修)』

開催日時：10月2日(火)14:00～16:00

会場：システムセイコー(株)

講師：大澤 武克 相談員(群馬産業保健総合支援センター 衛生工学担当)

参加者：6名

内容：労働衛生管理を行っていく上で職場の作業環境の状態や作業方法等を把握することは重要です。そのために職場巡視を行うことが必要となります。

本研修では、企業様のご協力により、実際に職場巡視を行い、巡視後、その結果について担当者を交え改善事項や対策等について検討しました。

参加者からは、



「実際の作業環境を見ながら、大澤先生に疑問を教えて頂いた」「日頃の職場巡視では経験できない職場環境を実際に見学でき良かった。少人数の参加でいろいろな話が聞き易かった」「現場でチェックすべき点や見方について知る事ができた」「なかなか他社の現場を見せて頂くチャンスは無いので得がたい経験だった」等の意見を頂きました。

関係機関の動き

1. 「過労死等防止対策推進シンポジウム」の開催について（厚労省）
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30karoushitouboushitaisakusuishinnshinnpojiumu.pdf>
2. 群馬県ではがん検診を推進しています（群馬県）
http://www.pref.gunma.jp/02/d29g_00134.html
3. 「ヘルスケアセミナー」の開催について（群馬県）
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30helthseminar.pdf>
4. 群馬県でも風しん患者の報告が急増しています！（群馬県）
<http://www.pref.gunma.jp/contents/100082377.pdf>
5. 「平成 30 年度第 2 回慢性腎臓病予防研修会～栄養指導実践編～」の開催について（群馬県）
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30mennseijinnzoubyouyobouseminareiyoushidoujissennhenn.pdf>
6. 「第 11 回健康ウォーキング」の開催について（群馬 THP 推進協議会）
http://www.gunkiren.or.jp/pdf/news/1809_walking.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！

- ①ストレスチェック制度の導入をサポートします！

平成 27 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)

※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すると共に、「患者(労働者)と事業場との個別調整の支援」を行っています。(無料)

※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。

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

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」をご利用下さい！

機構本部では、産業保健関係助成金として、

- ①ストレスチェック助成金
- ②職場環境改善計画助成金(Aコース&Bコース)
- ③小規模事業場産業医活動助成金
- ④心の健康づくり計画助成金

を新設致しました。

職場における労働者の健康管理の為に活用をお待ちしております。

詳細、申込は、

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1151/Default.aspx>

「助成金制度専用ナビダイヤル」

電話番号:0570-783046(ナヤマヲシロウ)

※通話料金がかかります。

開設時間:9時~12時 13時~18時

☆インフルエンザは11月から感染者が目立ち始めます。早めの対策とインフルエンザに負けない体作りでこの冬を元気に過ごしましょう。

特に重症化しやすい子供や高齢者、慢性疾患のある人などは早めに予防接種を受けておく心安心です。手の正しい洗い方をおさらいしておくのも良いでしょう。

☆インフルエンザを寄せつけない&うつさないコツ☆

【寄せつけない！】

- バランスのとれた食事を心掛ける。
- うがいと手洗いを徹底する。
- 睡眠と休養を十分にとる。
- 人混みを避け、マスクを着用する。
- 温・湿度計を活用し、温度と湿度を適切に保つ。



【うつさない！】

- せきとくしゃみはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて。
- 感染したら不要不急の外出をしない。
- 外出する際はマスクを着用する。

=====

<<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