

=====

◆□◆◆□ 群馬産業保健推進センター メルマガ第 23 号 ◆□◆◆□
□◆□◆□ ホームページ <http://www.gummasanpo.jp/> □◆□◆□

=====

このメルマガジンは群馬産業保健推進センターのホームページに掲載された新着情報や産業保健情報を配信します。

目 次

1. 群馬職域メンタルヘルス交流会の開催の報告
2. 群馬衛生管理者協議会総会と交流会のお知らせ
3. 産業保健セミナー（11月～12月予定）のご案内
4. 相談員さんのひとりごと
5. その他関係機関の動き

“群馬職域メンタルヘルス交流会” 盛大に開催

9月30日（水）、群馬メディカルセンター大ホールにおいて群馬職域メンタルヘルス交流会が盛大に開催されました。

第1部は日本産業カウンセラー専属カウンセラーの渋谷武子先生をお招きして「カウンセリングのプロセスと援助」と題する講演。

第2部は「上司のストレスと部下のストレスへの対応」についてのシンポジウムで羽鳥裕明先生を座長とし、大小原利信（日本産業カウンセラー協会上信越支部長）、青木絹代（富士重工㈱群馬製作所診療所臨床心理士）、嶋方喜斌（カウンセリングルーム「雨上がり」代表）各シンポジストの先生方から具体的なストレスへの対応について発言を頂きました。

会場の参加者からも活発な質問が出され、3時間があっという間に過ぎ、盛会のうちに閉会となりました。

当日飛び込みで参加された方も含めて合計130名の方にご参加いただき、「今までで一番良かった」「自分の意識付けに有効だった」等のご意見や、「講演内容が難しかった」「シンポジウムの時間が短かった」「もう少し具体的な症例を多くして欲しい」といったご指摘も頂きました。

お忙しい中、ご参加いただき、また貴重なご意見をありがとうございました。いただきましたご意見は次回に反映させていただきます。

（ご都合で参加できなかった皆様、来年度のご参加をお待ちしています。）

群馬衛生管理者協議会総会と交流会のお知らせ

群馬衛生管理者協議会の総会及び交流会を下記日程で開催する予定です。

日 時 平成 21 年 11 月 26 日 (木)
場 所 前橋テルサ
内 容 ①総会 (13 時 30 分から)
活動報告
役員改選
その他
②交流会 (14 時 30 分から)
班別討議 職場のメンタルヘルス対策
衛生管理者の役割と活動
健康診断結果の事後措置

会員の皆様に、ご案内の文書を差し上げたところ、「〇〇は退職しました」「〇〇は転勤しました」等の電話連絡をいただき、例年に比べて参加者が少ないのではないかと懸念しております。

現在の衛生管理者協議会の会員は約 500 名ですが、衛生管理者の資格をお持ちであれば、いつでも加入できますので加入ご希望の方はセンターまでご連絡ください。

産業保健セミナー (11～12 月の予定) のご案内

本年度の開催予定のセミナーの日程がほとんど決まりました。積極的なご参加をお待ちしています。

(1) 実地研修

開催日時 11 月 10 日 (火) 14:00～16:00
開催場所 (株)パイロットコーポレーション伊勢崎工場 (伊勢崎長沼町 1744-2)
講 師 同上伊勢崎工場スタッフ
内 容 施設見学を通じて、他社の産業保健活動への取り組みの実際を学ぶ

(2) 「特定健康診査・保健指導の概要」

開催日時 11 月 13 日 (金) 14:00～16:00
開催場所 伊勢崎市文化会館 (伊勢崎市昭和町 3918)
講 師 菊池広吉 氏 (伊勢崎佐波医師会病院 健診センター)
内 容 平成 20 年よりメタボリックシンドロームに着目した特定健診が始まりました。労働安全衛生法との関連や特定健診の意義と問題点を学びます。

(3) **カウンセリング技法（事例検討）**

開催日時 11月17日（火）14:00～16:00
開催場所 高崎市産業創造館（高崎市下之城町 936-14）
講師 嶋方喜斌 氏（カウンセリングルーム「雨上がり」主宰）
内容 人間関係の悩みが病にまで進む現代人を見据え、カウンセリングの基本である「傾聴」、「うつ」に対する認知行動療法、「不安」に対する森田療法などの事例と交えながら、人と人との関連性の大切さを考えてみたいと思います。

(4) **「北関東ブロック共同セミナー」**

開催日時 11月27日（金）14:00～16:00
開催場所 大泉町文化むら（大泉町朝日 5-24-1）
講師 岡本由利子 相談員（栃木産業保健推進センター相談員）
内容 メンタルヘルスとハラスメント

(5) **「職場復帰の支援」**

開催日時 12月1日（火）14:00～16:00
開催場所 群馬障害者職業センター（前橋市天川大島町 130-1）
講師 群馬障害者職業センタースタッフ
内容 群馬障害者職業センターでは、うつ病等で休職している方を対象とした支援を平成17年度から実施しています。本研修では、支援の流れや概要について説明し、復職時の復帰部署及び職務内容等に関する調整状況について事例を挙げながら検討します。

(6) 第297回セミナー「**特定健康診査・保健指導の概要**」

開催日時 12月2日（水）14:00～16:00
開催場所 群馬産業保健推進センター（前橋市千代田町 1-7-4）
講師 （財）東日本労働衛生センタースタッフ
内容 特定健康診査・特定保健指導の概要と職場における健康診断との関係について、また平成20年度東日本労働衛生センターにおける特定保健指導の実施報告を行ないます。

(7) 第298回セミナー「**衛生管理活動の活性化**」

開催日時 12月8日（火）
開催場所 群馬産業保健推進センター
講師 講師の都合により現在検討中
内容 検討中

< 1月以降の予定 >

- | | | |
|---------|-------------|-------------------|
| ① 1月14日 | 「うつ病の予防と対策」 | 松澤一夫 相談員
当センター |
| ② 1月26日 | 「カウンセリング技法」 | 嶋方喜斌 氏 |

- 桐生商工会議所
③ 2月4日 「有機溶剤業務の安全衛生管理」 柿沼泰明 相談員
太田市社会教育総合センター
④ 2月16日 「THPデモンストレーション事業」の運動指導の解説と実技
中山伸二 氏
東日本労働衛生センター
⑤ 3月8日 「栄養指導の実際」 野口泰子 氏
太田市社会教育総合センター
⑥ 3月16日 「衛生管理活動の活性化」 都丸和憲 氏
伊勢崎市文化会館

開催日時、セミナーの内容、講師、開催場所の順に記載しました。開催時間は全て14時から16時です。お近くの会場で参加してください。

申し込みに応じたのお願い

これまで、セミナーの開催日間に、会場周辺の皆様に「セミナー開催のお知らせ」の文書をファックスで流していましたが、これからはファックスができない場合もありますので、可能な限りホームページやメルマガでセミナーの開催日時等を確認して、早めに申し込みをお願いいたします。

相談員さんのひとりごと

「言い間違い、聞き間違い、見間違い」

メンタルヘルス相談員の竹内です。ふと気がつけば、群馬産業保健推進センターの現役の相談員の中では最古参となってしまいました。「光陰矢のごとし」、「十年一日」など、嫌となるほど使い古された言葉ですが、しかし、本当にその通りと実感させられます。

さて、本業の職場メンタルヘルス調査のことなどを書こうと思ったのですが、それは別途報告されていることでもあり、また、なかなか辛い結果でもありますので、いっそのこと、何かどうでもよい馬鹿馬鹿しいことでも書こうかと思いなおしました。少しでもクッスと笑ってくださる人がいれば嬉しいなという思いです。なお、これらは全て実話です。

1. 「ファミレスにて」

先日、家族で某ファミレスに食事に行ったところ、研修を受けたばかりのような若いアルバイトの女の子がドアのところまでやってきて、硬い口調で「こんにちは、デ〇ー〇にようこそ！」と（伏字にしている意味がないほど丸わかりですが）。

そこで、「4人、禁煙席で」と伝えたところ、この店員さん、不安そうなまなざしで禁煙席の方を眺め、がらがらなのを確認して、今度は気を強く持ったのか、ことさら大きな声で、「はい、禁煙席ですね！…… 空いているお皿におかけください」。

「お笑い」好きな長女が、小声でぼそっと「すわれねーよ、皿には」と、しっかりツッ

コミを入れていました。

マニュアルにある「空いているお皿を片付けさせていただきます」と「空いているお席におかけください」という台詞が、頭の中でごちゃまぜになってしまったのでしょうか... 思わず吹いてしまいました。

2. 「デパート地下にて」

いろいろな食べ物を見て歩くのも好きなので、先日、某デパートの地下食料品売り場をぶらぶらと歩いていたところ、突然背後から大きな声で、「今、怪我人が出ました！」と....

えっ、怪我人？職業柄びっくりして（職業に関わりなく、誰でもびっくりしますが）振り向いたのですが、そこには白い制服を着た、生鮮食料品売り場の店員さんが.... 両手に大きなカニを一つずつ持って仁王立ちしておりました。この店員さん、さらに声を張り上げて、「タイムサービス！毛ガニが出ました、北海道直送、毛ガニですよー」と..

ああ、「怪我人」ではなくて「毛ガニ」だったのかと、何はともあれ、ほっとした次第。

3. 「JR 両毛線にて」

現在、前橋から北浦和の大学まで電車通勤をしています。少し前のことですが、両毛線に乗っていたところ、筋向いの席に 50 歳をとうに過ぎたと思われる中年のカップルが座っていました。二人は同僚らしく、職場の四方山話をしていました。私は眠かったので目をつぶっていたのですが、突然女性の方が男性に向かって、「わたし、今度、産休とるので、よろしく」と。

うん？そういう年齢だったろうか？ぱっと目を開けると、大きなおなかをしているものの、やはりどう見ても私より上の世代の女性。超高齢出産？

隣の男性の方は淡々と、「ああ、そうなの。大丈夫だよ。簡単、簡単」と言う。いや、簡単ではないだろう、男がなんでそんなにこともなげに言うのか、と思って聞いていたところ、続けて、「俺のときも、3 日くらい一生懸命にやったら何とかなったし」と。

うん？「俺のとき」って、どういうこと？「3 日」って、なんだろう、それ？と、疑問は深まるばかり。すると、男性が女性に「で、〇〇さん、4 級とったの、いつだったっけ？」と。

ああ、4 級の次の「3 級」を取るという話だったのか、何かの資格の、と、ようやく合点が行きました。

結局、どんな資格かわからないまま、二人は高崎で電車を降りてしまいました。

4. 「教員採用試験にて」

これはゼミの学生から聞いたのですが、この夏、さいたま市の教員採用試験の一般（常識）問題で、全国の県の形がいくつか用紙に描いてあって、その県の名前を答えさせるというのがあったそうです。群馬県の「鶴舞う形」は出なかったようですが、高知県や神奈川県といった県の他、石川県の地図が、今回出題されたとのこと。

試験終了後、近くの受験生たちがその地図について話しているのを聞いて、その学生は思わず吹き出してしまったそうです。「石川県だよ、あれ」、「えっ、イタリアって書いちゃったよ」。

ま、ぐるっと回転させてひっくり返したら、そう見えないこともないですが。

言い間違えたり、聞き間違えたり、見間違えたり.... それはそれで、日々の忙しい業務の合間の、絶好のリフレッシュチャンスとなりそうです。

産業保健相談員 竹内一夫

その他関係機関の動き

* 群馬県こころの健康センターからのお知らせ

①研修 平成21年度精神保健専門（パーソナリティ（人格）障害）研修

開催日時 平成21年11月18日 14:00～16:00

会場 群馬会館ホール（前橋市大手町2-1-1）

講師 群馬県こころの健康センター

医長 芦名孝一

申込方法 申込用紙により郵送またはファックス

受付期間 10月20日から11月10日

②講座 第23回こころの県民講座

「眠れていますか？ 心地よい睡眠を取り戻すために～」

開催日時 平成21年12月19日

会場 群馬会館ホール（前橋市大手町2-1-1）

講師 樋口 輝彦（国立精神・神経センター総長）

申込方法 はがき、ファックスまたは電子申請

受付期間 11月13日から12月10日

問い合わせ先 群馬県こころの健康センター 企画研修係

電話 027-263-1166

FAX 027-261-9912

* 第19回群馬県歯科保健大会

「元気県ぐんまは8020から」

日時 平成21年12月3日（木）13:00～

会場 群馬会館（式典、学校歯科）

県庁28階（県民公開講座、地域歯科保健分野）

参加者 歯科保健関係者及び一般県民

主催 群馬県・群馬県教育委員会・群馬県歯科医師会・群馬県学校医師会

* 産業医学関係講習会（東京会場）のご案内（再掲）

日程 平成22年1月9日から11日（3日間）

会場 東京慈恵会医科大学（東京都港区西新橋3-25-8）

主催 財団法人産業医学振興財団 慈恵医師会

受講料 30,000円（テキスト、資料代を含む）

対象 日本医師会認定産業医等

定 員 250名

取得単位 生涯研修20単位（更新2.5単位 実地4.5単位 専門13単位）

申込締切日 平成21年10月1日から11月17日

詳細は財団法人産業医学振興財団ホームページをご覧ください。

http://www.zsisz.or.jp/kousyuu/kousyuu_01.html

＊「心の健康づくりシンポジウム」のお知らせ

開催日 平成22年1月12日（火）

会 場 東京国際フォーラムホールB7

主 催 厚生労働省・中央労働災害防止協会

内 容

シンポジウム「新しいうつ」と職場のモチベーション

座 長 : 野村総一郎（防衛医科大学校病院 副院長）

シンポジスト : 井上賀晶・綿貫良彦・山口律子・水島郁子

特別講演「最近の若い労働者の心の健康問題」

樋口 輝彦（国立精神・神経センター総長）

申 込 参加申込書をファックス又は郵便で送付（10月20日受付開始）

中央労働災害防止協会のホームページでご覧になれます。

<http://www.jisha.or.jp/>

＊平成22年度産業医学調査研究助成希望者の募集案内

財団法人産業医学振興財団では、産業医学調査助成事業として、現場で働く人々（中小事業主等を含む）の健康の保持や産業医活動の推進等に関する調査研究を助成することにより、産業医学の振興と職場で働く人々の健康確保に資することにしています。平成22年度の「産業医学調査研究助成事業」助成希望者を募集します。平成21年度から助成金の限度額、手続きその他を大幅に変更しました。

詳細は財団ホームページをご覧ください。

<http://www.zsisz.or.jp/>

＊「群馬県最低賃金」の引き上げ（再掲）

10月4日から群馬県最低賃金が、時間額676円に引き上げられました。

（1時間当たり1円の引き上げです）

詳細は群馬労働局のホームページをご覧ください。

<http://www.gunmaroudoukyoku.go.jp/happyou/20099.pdf>

朝夕めっきり寒くなりました。

先日、独立行政法人労働者健康福祉機構（当センターの本社）で開催された「平成21年度産業保健調査研究発表会」に出席して参りました。

この会は、全国の産業保健推進センターの相談員が平成20年度に実施した調査研

究を発表する会で、群馬からは竹内一夫先生が「群馬県における職場ストレスとうつ状態に関する疫学調査—10年後の変化—」について発表されました。（この研究については、当センターのホームページに掲載してありますのでご覧ください）

全国の各センターの相談員さんの調査研究課題は、「地域産業保健推進センターの活動」「安全衛生マネジメントシステムとリスクアセスメント」「長時間労働・過重労働と健康障害」等、問題の多い分野について実態調査を行い、調査結果に基づいての考察と今後の課題があげられており、大変参考になりました。

興味がある方は労働者健康福祉機構のホームページをご覧ください。（抄録と発表に使用したスライドが載っています）

=====
<<群馬産業保健推進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.gummasanpo.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>>

sanpo10@gummasanpo.jp
=====

《発行元》群馬産業保健推進センター

電話：027-233-0026 FAX：027-233-9966