



- 
1. **オンライン研修** 『 アンガーマネジメントの基礎～自分のネガティブ感情とどう向き合う？～ 』の開催について
  2. 認定産業医研修・産業保健セミナー（6～7月）の開催について
  3. 関係機関の動き
  4. 当センターからのお知らせ
- 

1. **オンライン研修**  
『 アンガーマネジメントの基礎  
～自分のネガティブ感情とどう向き合う？～ 』の開催について
- 

動画公開期間 5月26日（月）～6月8日（日）（動画は約20分です）

テ — マ アンガーマネジメントの基礎～自分のネガティブ感情とどう向き合う？～  
内 容 「アンガーマネジメント」とは？“怒り”の感情をコントロールする方法です。  
人間の感情のなかでも”怒り”は特にコントロールが難しく、抑えてばかりいると  
時には爆発してしまいます。また、イライラしたり怒ったりしていると人間関係に  
も悪影響が生じます。  
自分自身が何に不安や怒りを感じるのかを知り、それらの感情とどう向き合い付き  
合っていくかを理解し実践できれば良好な人関係を築くことが可能です。  
本動画では、アンガーマネジメントの基礎的な内容についてのみお話しします。

※動画視聴をご希望者される方は、当センターホームページお問い合わせよりお申込み下さい。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/faq/>

動画視聴アドレスをお送りいたしますので、期間内にご視聴下さい。

なお、6月12日（木）に産業保健セミナーも開催予定となっておりますので、  
ご興味ございましたら下記よりお申し込み下さい。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/seminar/>



- 
2. 認定産業医研修・産業保健セミナー（6～7月）の開催について
- 

お申し込み・詳細につきましては、当センターホームページよりご確認ください。

開催日程	テーマ	開催場所
<b>認定産業医研修</b>		
6月12日(木)	アンガーマネジメント ～自分のネガティブ感情とどう向き合う?～	群馬県 市町村会館
6月13日(金)	熱中症について～予防と対策～	群馬県 市町村会館
6月18日(水)	心不全の予防と治療 <b>* 定員まで残りわずかです。</b>	群馬県 市町村会館
7月3日(木)	熱中症について～予防と対策～	群馬県 市町村会館
7月16日(水)	産業医総論	群馬県 市町村会館
<b>産業保健セミナー</b>		
6月12日(木)	アンガーマネジメント ～自分のネガティブ感情とどう向き合う?～	群馬県 市町村会館
6月13日(金)	熱中症について～予防と対策～	群馬県 市町村会館
6月18日(水)	心不全の予防と治療 <b>* 定員まで残りわずかです。</b>	群馬県 市町村会館
6月20日(金)	エゴグラムで心のバランスを整えよう	群馬メディカルセンター
7月3日(木)	熱中症について～予防と対策～	群馬県 市町村会館
7月16日(水)	産業医総論	群馬県 市町村会館
7月25日(金)	<b>【Web受講可】</b> セルフケア研修～ストレスとその対処法～	群馬メディカルセンター

### 3. 関係機関の動き

◇令和7年度「全国安全週間」を7月に実施します(厚労省)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_57195.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_57195.html)

◇令和7年度「世界禁煙デー」及び「禁煙週間」について(厚労省)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000202210\\_00019.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000202210_00019.html)

◇「令和7年 STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」を実施します(群馬労働局)

<https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/content/contents/002228979.pdf>

◇令和7年度「両立支援コーディネーター基礎研修」を開催致します。令和6年度に引き続きオンライン形式での研修となります。※計7回を予定しております。(独立行政法人労働者健康安全機構)  
<https://www.johas.go.jp/ryoritsumodel/tabid/2126/Default.aspx>

◇労災疾病等医学研究普及サイト「メタボローム」について(独立行政法人労働者健康安全機構)  
<https://www.research.johas.go.jp/metabolome/index.html>

◇令和7年度厚労省委託事業「労働安全衛生法に基づく化学物質管理の無料相談窓口」のご案内について(テクノヒル(株) 化学物質管理部門)  
<https://technohill.co.jp/telsoudan/>

◇衛生管理者の「令和7年度出張特別試験」が、今年度は群馬県では第一種が10月25日(土)、10月26日(日)、第二種が10月25日(土)に行われます。

試験の実施に先立ち、衛生管理者の受験準備講習会が8月に開催されます。

出張特別試験 <https://www.exam.or.jp/wp-content/uploads/2025/04/R7gunma.pdf>

受験準備講習会(一種) [https://www.gunkiren.or.jp/pdf/application/form\\_eiseikanri01.pdf](https://www.gunkiren.or.jp/pdf/application/form_eiseikanri01.pdf)

(二種) [https://www.gunkiren.or.jp/pdf/application/form\\_eiseikanri02.pdf](https://www.gunkiren.or.jp/pdf/application/form_eiseikanri02.pdf)

---

#### 4. 当センターからのお知らせ

---

◇治療と仕事の両立支援について

治療と仕事の両立に関するお悩み等について、事業場関係者や産業保健スタッフ、がんなど回復・継続して治療が必要な患者(労働者)からの相談に対応します。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/ryouritsushien/>

◇メンタルヘルス対策支援について

産業保健スタッフからのメンタルヘルスに関する相談に対応します。

※当センターは、医療機関ではありませんので、診療やカウンセリングについてはお受けできません。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/mental/>

---

☆からだにイイ！☆禁煙で自分と周りの人の健康を守る

◇たばこの害を知る

喫煙者の死亡率は、非喫煙者と比べて男性は1.6倍、女性は1.9倍です！喫煙はがんをはじめとする様々な生活習慣病を招くほか、免疫力の低下から感染所の発症・重症化リスクを高めます。喫煙者のたばこの煙を吸い込む受動喫煙が原因で亡くなる人は、年間1万5千人にもものぼります。

◇禁煙外来で脱・たばこ生活

禁煙には、病院の禁煙外来で受ける“治療”という方法があります。カウンセリングなどの心理療法と薬物療法の併用で、自力での禁煙に比べて成功率は4~6倍です。確実に禁煙を目指すなら、サ

ポート体制の整った禁煙外来がお薦めです。

☆ここにイイ！☆” たばこでストレス解消” はウソ

◇喫煙⇄ストレスの悪循環を断ち切ろう

喫煙によって感じるストレスの解消効果は一時的なものです。むしろ、ニコチン切れによるイライラを再度たばこによって緩和するという、負のスパイラルに陥っているのです。終わりなきストレスを作り出す原因こそ、その1本です。

★今月の元気になるヒント★禁煙への第1歩、「あなたのタバコ依存度をチェック」(京都産業大学)

「あなたのタバコ依存度をチェック」で、たばこの依存度、これまでのたばこ代、1年間のたばこ代、70歳までこのままだけを吸い続けた場合のたばこ代を知る事ができます。

<https://www.kyoto-su.ac.jp/outline/hoken/kinen01.html>

まずは現実を知る所から始めましょう。



---

◆本メールマガジンは、毎月1日頃を目途に発行致します。

◆新規配信、配信先変更、配信停止を希望される場合は、下記フォームよりご連絡をお願い致します。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/mailmag/>

独立行政法人労働者健康安全機構

群馬産業保健総合支援センター

〒371-0022 群馬県前橋市千代田町1-7-4 群馬メディカルセンター2階

TEL : 027-233-0026 FAX : 027-233-9966

URL : <http://www.gunmas.johas.go.jp/>

E-mail : [info@gunmas.johas.go.jp](mailto:info@gunmas.johas.go.jp)

---