

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. メンタルヘルス対策支援センターの相談員・促進員のご紹介
2. 産業保健セミナー（5・6月の予定）のご案内
3. 4月のセミナー結果
4. 相談員さんのひとりごと（羽鳥裕明相談員）
5. その他関係機関の動き
6. センター職員の人事異動（転入した職員からのメッセージ）
7. その他（事業仕分け情報）

メンタルヘルス対策支援センターの相談員・促進員のご紹介

平成 22 年度も昨年度に引き続き「メンタルヘルス対策支援センター」事業を継続します。メンタルヘルスに関して窓口で相談に応じたり、専門家が職場を訪問してアドバイスを行います。本年度からは、管理監督者への研修にも応じられるようになりました。メンタルヘルス関係の相談員と促進員をご紹介しますので、どうぞご利用ください。

1. 相談員

精神科医、心理職等産業保健系の専門家 7 名の相談員が 1 次予防から 3 次予防まで窓口で対応に当たります。

医 師 等 椎原康史・竹内一夫・渡辺俊之・松岡治子
カウンセラー 沼澤文子・鈴木浄美・羽鳥裕明

2. 促進員

1 次予防や職場復帰の労務管理等に詳しい専門家 10 名が、総合的な情報提供、メンタルヘルス対策の周知、要請に基づく事業場内の環境整備支援、管理監督者への教育研修等に当たります。

促進員は次の各地域を担当し、年間 1 人当たり 30～40 の事業場を訪問することになっていますし、窓口での相談に当たることもあります。

前橋地区・・・板垣裕司（社会保険労務士）山本真理（社会保険労務士）
高崎・藤岡地区・・・新井政信（社会保険労務士）
佐藤美三子（産業カウンセラー）
伊勢崎・玉村地区・・・小林郁夫（社会保険労務士）
太田・桐生地区・・・山田裕史（社会保険労務士）飯田由雄（衛生管理者）

山口佳子（産業カウンセラー）
館林・邑楽地区・・・斉藤恒夫（社会保険労務士）
沼田・中之条地区・・・関一之（社会保険労務士）

メンタルヘルスに関する相談や管理者への研修等の予定がありましたら、ご利用ください。

産業保健セミナー（５・６月の予定）のご案内

平成 22 年度 1 年間の研修はホームページに掲載してありますが、ここでは 5・6 月分を掲載します。この期間は研修回数が多く、内容も充実しています。お忙しいでしょうがどうぞご参加ください。

（１）現代型うつとその対応

開催日時 ５月 12 日（水） 14：00～16：00
会 場 太田市社会教育センター 視聴覚室
講 師 嶋方 喜斌 氏（カウンセリングルーム「雨あがり」主宰）
内 容 何故「現代型うつ」が増えているのか。事例を解き明かしていくと、そこに時代的背景と現代人の特性、若者の仕事観や社会性の課題が見えてきます。新入社員の早期離職やコミュニケーションのあり方を織り交ぜながら、「現代型うつ」への対応を考えていきます。

（２）職場の有害業務の拾い出しと安全衛生対策

開催日時 ５月 18 日（火） 14：00～16：00
会 場 高崎市総合福祉センター 会議室 4
講 師 大澤 武克 相談員（衛生工学担当）
内 容 有機溶剤や特化物の使用の危険性は十分承知だが、実際に作業現場を見ているだろうか？ リスクアセスメントという概念を取り入れて職場の改善を行ってみよう。

（３）特定保健指導の評価

開催日時 ５月 19 日（水） 14：00～16：00
会 場 群馬産業保健推進センター 研修室
講 師 佐藤 由美 相談員（保健指導担当）
内 容 特定保健指導における「評価」を概観し、特に個人レベルの評価の考え方と方法、集団・事業レベルの評価への活用について解説します。実施している評価方法をふりかえり、保健指導の改善につながる方法を考える機会にしてください。

* 講師の佐藤相談員は保健指導を担当している相談員で、群馬大学医学部保健学科教授で保健指導の専門家です。

(4) 労働衛生関係法規と関係通達の改正（産業医対象 生涯・更新 2単位）

開催日時 5月20日（木）15:00～17:00
会場 前橋テルサ 赤城（部屋が変わりました）
講師 群馬労働局 労働衛生専門官
内容 最近の労働安全衛生関係法令の改正や新しい通達について分かりやすく説明します。

(5) カウンセリングシリーズ編・かかわり技法

開催日時 5月25日（火）14:00～16:00
会場 県庁昭和庁舎 26会議室
講師 羽鳥 裕明 相談員（カウンセリング担当）
内容 座り方や相手との間合いの取り方、基本的応答技法、質問技法など講義のあとに、カウンセリングのデモンストレーションを見ながら各技法の確認を行います。その後、実際に自ら体験しながら基本的なかかわり方を身につけていきます。

*シリーズ2回目です。1回目を受講していなくても理解できる内容です。

(6) 職場で禁煙を進めるには

開催日時 5月27日（木）14:00～16:00
会場 群馬産業保健推進センター 研修室
講師 藤田 晴康 相談員（産業医学担当）
内容 検討中

*新型インフルエンザ対策を予定していましたが、終息宣言が出されましたのでテーマを変更しました。

(7) 熱中症の予防

開催日時 6月2日（水）13:00～15:00 *時間注意
会場 群馬産業保健推進センター 研修室
講師 中村 保子 相談員（産業医学担当）
内容 本格的な夏が始まる前に、熱中症対策を確認しておきましょう。皆さんの職場で行っている対策や知恵についてもお聞かせください。

(8) 非正規労働者の健康管理

開催日時 6月8日（火）14:00～16:00
会場 太田市社会教育センター 視聴覚室
講師 新井 政信 氏（新井労務管理事務所）
内容 非正規労働者には、正規労働者と差別されているとの意識があり、一方正規労働者の一部には無意識のうちに差別的な言動が見られる。これがセクハラやパワハラとなり、非正規労働者の心の健康問題にいたるケースも見られる。又、これらが会社への不満となり、内部告発や事件に発展した事例もあり、企業経営上重要な課題となっている。

＊新井講師は、社会保険労務士として多方面でご活躍しており、労働条件やメンタルヘルスに関して大変知識が豊富な先生です。

(9) もう1度見直してみませんか？労働衛生

開催日時 6月10日(木) 14:00～16:00
会場 群馬産業保健推進センター 研修室
講師 柿沼 泰明 相談員(衛生工学担当)
内容 労働衛生三管理のうち、「作業環境管理」と「作業管理」については、事例を中心に関連した問題点を、また「健康管理」については、健康診断の事後措置と過重労働理対策について、質疑応答など全員参加で対策を考えてみたいと思います。できるだけ質問を持参して参加してください。

(10) 測定機器の取り扱いと職場の改善(産業医対象 生涯・実地 2単位)

開催日時 6月17日(木) 15:00～17:00
会場 前橋テルサ 赤城
講師 大澤 武克 相談員(衛生工学担当)
内容 有害業務産業場所の管理には測定が不可欠です。精度を求めるよりは現状把握が第一！完璧な対策なんてあり得ない。小額の投資で少しでも快適な職場になるようなアドバイス。

(11) カウンセリングシリーズ編・傾聴

開催日時 6月22日(木) 13:30～16:30 ＊時間注意
会場 県庁昭和庁舎 26会議室
講師 沼澤 文子 相談員(カウンセリング担当)
羽鳥 裕明 相談員(カウンセリング担当)
内容 カウンセリングは理論を学んだだけでは身につかないものです。繰り返しのトレーニングで身につけていくことが必要です。傾聴を理解し、基本的なかわり法を身につけていただくため、傾聴トレーニング、代表者形式、3人形式等を取り入れてスキルアップを図ります。

＊シリーズ3回目です。カウンセリングの第一人者のお二人の先生が担当し、時間をかけて丁寧に実技を交えながら講義します。

4月のセミナー結果

(1) 産業医の職務

4月15日、前橋テルサ第3研修室で真下延男センター所長を講師として実施し、26名の産業医の先生方にご出席いただきました。

産業医としての職務・産業保健の現状やメンタルヘルス対策の重要性などについて

ての内容でした。

5月以降も、月1回産業医の先生方を対象にした研修を実施しますので、ご参加をお待ちしています。

(2) 知っておきたい糖尿病の最新知識

4月21日、当センター研修室で産業医学担当の中村保子相談員を講師として実施しました。看護師・保健師12名の方にご参加いただき、最新の糖尿病についての最新情報や治療についてのお話があり、受講者の方からは「少々難しかったが専門知識が学べ大変参考になった」等のご意見をいただき、大変好評でした。

(3) カウンセリングシリーズ編（概論）

4月27日、県庁昭和庁舎26会議室でカウンセリング担当の沼澤文子相談員を講師として実施しました。11名ご参加いただき、「企業でのカウンセリングの必要性」「カウンセリングと日常会話」「コミュニケーション」「カウンセリング」についてお話がありました。

シリーズなので、中身の濃いセミナーになることを期待する声が多く寄せられました。

シリーズ1回目でしたので、座学が中心でしたが、第2回目以降はより実践的な内容を予定しています。

(研修風景の写真は当センターホームページからご覧になれます。)

相談員さんのひとりごと

相談員 羽鳥 裕明

このコーナーでは何を書いてもいいということですので、私のやっている仕事のことを書かせていただこうかと思います。

私は現在、群馬と東京を行ったりきたりしていますが、最近は東京での生活の方が多くて、週に5～6日は東京にいます。

東京で何をしているのかというと、色々なことをしています(^_^;

ひとつは心理カウンセラーとしての仕事です。

ただ私のカウンセラーの仕事についてはご存知の方も多と思うので、今回はカウンセラー以外の仕事について書いてみます。

その仕事のひとつが坊主バーのバーテンダーの仕事です。

「坊主バー？」という人のための基礎知識ですが、坊主バーはお坊さんが経営しているバーでして、新宿・四谷の荒木町にあります。

荒木町は昔の花町、つまり芸者さんが行きかう町でしたので、いまでも昭和の雰囲気が残っていますが、そんな昭和レトロな町の中に小さなバーが出来たのが10年前です。

お坊さんが経営しているバーとして少しずつ名前が知られるようになり、過去にはニュ

ーヨークタイムズに掲載されたり、今年もCNNやBBCなどで紹介されるなど海外のお客様も多くなっています。

もちろん国内の様々なメディアでも紹介されていて、私が最初に知ったのもヤフーのトピックスでした。

おもしろそうだなと思って行ってみたところ「最近は色々な悩みを相談に来るお客さんが増えたので手伝ってもらえないか？」ということになりまして、お酒をほとんど飲めない私でも「相談」だったら受けられると思って週末の2日間だけお手伝いさせていただくことになったのが経緯です。

マスターとは宗派が異なるものの私も真言宗の寺院住職ですのでその辺も問題なしということ・・・。

それに私の場合、「悩みを抱えた人のそばにいて、自分にできる援助をしたい」というのがコンセプトなのでカウンセラーじゃなくてもいいのです(^)

坊主バーにいらっしゃるお客さんとは真剣な悩み事を話し合ったり、ワイワイガヤガヤと楽しんだり、アホな話で盛り上がったりしながら楽しく過ごしています。

アホな話というのは例えば、以前茨城県出身のお客さんと話していたときに納豆の話になりまして、たまたま「おかめ納豆」を「オカマ納豆」と聞き間違えたのをきっかけとして「オカマ納豆って・・・」「あっ、でもそれおもしろいかも」「商品化してみる？」「えっ、いいかも」「じゃあさ、商品化して二丁目(歌舞伎町)あたりに売りに行く？」「あっ、いいねそれ。そしたらさあ、食べ方とかもレクチャーしようよ」「食べ方？」「そう。たとえばさあ、オカマ納豆と男前豆腐を合えてお客さんに出すみたいな」「あーそれいいかも。じゃあさ、じゃあさ、こんなのはお。例えばさ～・・・」というようなくだららない話で調子に乗って盛り上がるわけです(^);

一方で「会社の同僚が自殺したんですけど、このことをどのように受け止めたらいんでしょうか？」「派遣切りにあいまして、天涯孤独の自分は頼る人もなくこれから先どうやって生きていったらいいのでしょうか？」というような深刻な悩みもあります。

僕自身、坊主バーでバーテンダーをしていると色々と学ばせていただくことができ、少しは成長にもつながっていると思います。

カウンセリングの現場では、なんだかんだ言ってもクライアントさんはカウンセラーを頼ってきてくれているのでカウンセラーの自分にとっては楽なのです。でもバーでは、入ってきていきなり絡んでくるお客さんとかもいます。

そんな時でも適切に対応できる力がバーでは求められます。そして、そんなお客さんも何かを求めているからこそお店に来るわけです。

人の気持ちに寄り添う実践力が高まって少しでも自分自身の成長につながれば、自分が援助できる範囲も広がるのではないかなと思います。

坊主バーでは、お客さんが程よく入った頃に短い読経と法話が行われます。

布教師のお坊さんが、お客さんのリクエストに応じて話をするのです。

お客さんからの「どうしても許せない相手がいるんですけど、この気持ちはどうしたらいいのでしょうか？」という問いに対して、「それは、相手を許せないのではなくて、許したくない自分がいるのではないのでしょうか？」と切れのよい話が始まります。

カウンセリングルームにただけでは触れることの出来ない、人間の数多い悩みに触れることが出来ていつも有難さを感じています。

私のカウンセリングルームの営業時間は朝7時から夜11時までですが、坊主バーの日はさらに遅くなり、時には明け方まで話をしていることもあります。

食事もせずに15時間以上入れ替わり立ち替わり休みなく相談を受けるという日もありますが、それでも精神的な疲れを感じたことはありません。

それは多分、人と人との人間臭く本音で語り合っているからだと思います。

「本音の言えない生活」はストレスが生じると思いますが、それに比べれば私の仕事は常に「本音」でしか語り合っていないのでストレスがないんです。

だから有難いなって思うのです。

本音が言える空間というのは受容力の高い空間です。

受容力が高いということは、人と人との違いを受け入れて認めてくれる空間です。

世の中がそんな風になればいいなあって思います。

それから「笑い」です。

人間は2つの感情を同時には持てないと言われていています。だから笑っているときには嫌なことや悲しいことだけで心が染まるということはありません。

カウンセラーとして必要なことの中に、純粋性、受容力、共感力などがありますが、アメリカではこの他に「ユーモアのセンス」というのも言われます。

悩みを抱えている人は、悩みから解放されて「元気になるたい」のです。

だから、私の人生で出会う人や関わる人が「元気になる」「安心できる」空間を目指しています。

人間の悩みがなくなることはないと思います。

でも、「悩みがあっても前に向かって元気に生きられる力」を得ることはできるのではないかと考えています。

そのためには、何かあったときに一緒に語り合える仲間がいることも大切だと思います。

将来、歳をとっておじいちゃんおばあちゃんになったときに「そーいえば昔こんなことで悩んでいたよね。それからこんなこともあったよね。お互い人生楽しんできたよね。これから先どんな楽しいことが待っているかなあ」って言えたらいいなあって思いながら今日も多くの人々の悩みに寄り添っています。

その他関係機関の動き

* 全国労働衛生週間のスローガンの募集について～厚生労働省～

10月1日から7日に実施される「全国労働衛生週間」のスローガンを募集しています。募集期間は22年5月31日までです。

詳細は下記をご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/public/bosyuu/iken/p100423-1.html>

* 厚生労働省のホームページで新リーフレットが公開されています。～厚生労働省～労働安全衛生法に基づく健康診断実施後の措置について

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/100331-1.html>

離職するじん肺有所見者のためのガイドブック

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/0703-1.html>

健康管理手帳とは？

(粉じん作業、石綿の取り扱いの業務等に従事されていた方々へ)

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/100414-1.html>

＊ 平成 22 年度世界禁煙デー及び禁煙週間～厚生労働省～

世界禁煙デー 5 月 31 日 (月)

禁煙週間 5 月 31 日 (月) から 6 月 6 日 (日)

<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en/10.html>

(職場の禁煙を進めるためのセミナーを 5 月 27 日に当センターで開催します)

＊ 平成 22 年度産業医学関係講習会 (大阪会場) のお知らせ
～産業医学振興財団～ (再掲)

対 象 者 日本医師会認定産業医

取得単位 生涯研修 20 単位 (更新 3.0・実地 4.5・専門 12.5)

日 程 平成 22 年 7 月 17 日 (土) から 19 日 (月・祝)

会 場 大阪市立大学医学部 (大阪市阿倍野区旭町 1-4-3)

定 員 240 名

受 講 料 30,000 円 (テキスト・資料代を含む)

申込期間 平成 22 年 4 月 12 日 (月) から 6 月 4 日 (金)

申込・問合せ先

財団法人 産業医学振興財団 業務部振興課 専門講習会担当係

東京都港区赤坂 2-5-1 東邦ビル 3 階

電話 03-3584-5425 (直通) Fax 03-3584-5426

ホームページ <http://www.zsisz.or.jp/>

センター職員の人事異動 (転入した職員からのメッセージ)

4 月 1 日から、業務課長が柏原武弘、メンタルヘルス対策支援事業の担当者として新人の竹部哲也が勤務しています。

<柏原武弘業務課長から一言>

三方を海に囲まれた青森産業保健推進センターから転勤して参りました、業務課長の柏原武弘でございます。

古来、長寿の動物 (鳥類) として尊ばれた、県形の鶴のように、日夜企業の皆様方の心身の健康のために各方面からサポートしておられる皆様を全力でバックアップして参ります。

宜しくお願いします。

＜竹部哲也から一言＞

4月からお世話になることになりました「群馬生まれ、群馬育ち」のメンタルヘルス対策支援事務担当の竹部哲也です。

今年が社会人一年目で、まだまだ未熟者ではありますが、多くの人が安心してメンタルヘルスケアを受けられるような環境作りに携わっていただければと考えています。よろしくお願いいたします。

事業仕分け情報（マスコミの記事から）

4月15日厚生労働省内の事業仕分けが行われ、独立行政法人労働者健康福祉機構（当センターの本社組織）が取り上げられました。その結果全国47箇所にある産業保健推進センターを3分の1程度に集約すべきとの改革案が提示されました。

更に4月23日の行政改革刷新会議の事業仕分けでは、小規模事業場保健活動支援促進助成金（産業医共同選任事業）・自発的健康診断受診支援助成金（深夜業に従事する労働者の二次健康診断助成制度）の2事業を廃止し、産業保健推進センター業務を縮減するというものでした。縮減の程度は4月15日に厚生労働省内の事業仕分けで「産業保健推進センターの数を3分の1程度に集約する」としたものを、これにこだわらず更なる縮減を求めるといふもののようです。

今後、どのように推移するのかは、不透明です。

気温が上がりはじめ、やっと春から初夏を感じられるようになりました。

当センターも厳しい状況にありますが、今できることを誠実に実行し、皆さんの身近なところで、お役に立てればと思っております。

<<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