

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
2. 相談員さんのつぶやき（佐藤由美保健指導担当相談員）
3. 産業保健セミナー（10・11月の予定）のご案内
4. 9月のセミナー結果
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

9月15日にメディカルセンター2階の大ホールで年1回の「群馬職域メンタルヘルス交流会」が開催されました。

この交流会は、平成16年から毎年開催されていますが、今年は、「看護師・保健師」のグループが企画を担当してくださいました。担当した皆さんはシンポジストや講師の選定や会の進め方を方を検討するために何回か会議を重ね、「中小企業における活気ある職場づくり」をテーマとして取り上げ、無事開催の運びとなりました。

第一部のシンポジウムは、次のテーマで各シンポジストから発表があり、会場からもご意見をいただきました。大企業ではある程度のメンタルヘルス対策が進んでいるものの中小企業ではまだまだ取り組みが遅れていること、職場環境の把握と改善の難しさ、管理監督者への教育や研修の必要性等が浮き彫りになりました。

座 長 林 恵子氏 （パナソニック電工群馬㈱ 看護師）
シンポジスト

石埜 茂 氏 （㈱アイクルー代表取締役）

中小企業のメンタルヘルスの現状と対策

椎原康史氏 （群馬大学 医学部保健学科 教授）

中小企業におけるメンタルヘルス対策

栢澤かおり氏 （パナソニック電工朝日㈱ 看護師）

活気ある職場作りで心の健康保持増進

小笠原映子氏（群馬パース大学 保健学部看護学科 講師）

看護職によるメンタルヘルスケアの可能性

第2部の講演会では、経験豊富な講師から、メンタルヘルス対策を含めた「元気な職場づくり」について、示唆に富んだお話をさせていただきました。

講 師 錦戸典子氏 （東海大学 健康科学部看護学科 教授）

テーマ 「中小企業における活気ある職場づくり」

当日の参加者していただいたのは、産業医、衛生管理者、看護師・保健師、カウンセラー等約100名で、大盛況のうちに交流会は終了しました。

ご参加の皆様、交流会を運営していただいた皆様、お疲れ様でした。

相談員さんのつぶやき

産業保健相談員（保健指導） 群馬大学 佐藤由美

“普通”を教えてくれた義務教育に感謝しつつ

今春、一人娘が高校生になりました。義務教育の責任をどうにか果たしてホッとしつつ、高校、大学とさらに続くいろいろな課題に子どもと一緒に向かっていこうと気持ちを新たにしています。

入学後まもないある晩、娘がとても不機嫌な様子で、仕事から帰宅した私がスーツを着替える間も惜しいように話し出しました。「聞いてよ！ クラスのみんなが掃除のときに机と椅子を持ち上げて運ばないんだよ！ 信じられないでしょう？」・・・何のことか分からずあっけにとられている私に、たたみかけるように娘が話した内容はこんなことでした。

＜床掃除をする時に、普通は、机と椅子を持ち上げて移動させなければならないのに、みんなは机と椅子を引きずって移動させるので、音はうるさいしホコリも一緒にひきずられてしまっていてきれいにしない。机の中や脇に教科書や荷物が詰まっていて重くて持ち上がらないことが原因なのだと思うが、それでも自分は毎回手が震えて筋肉痛になりながら持ち上げて運んでいるのに誰も同じようにしてくれない。そもそも、普通は、掃除してくれる人のために掃除前には机の荷物をロッカーにしまうものなのに、そういう気遣いができない。掃除に行く時だって、普通は、時間内にしっかりできるように急いで移動するのに、だらだらしている。・・・＞そして、話は掃除からさらに発展していきました。＜授業が終わったら、普通は、すぐに黒板を消して次の授業に備えるものなのに、当番がおしゃべりに夢中で次の時間の1分前になっても黒板を消しにいかない（我慢できず自分で消しに行こうと何度も思ったが、自分の席が一番後ろなので目立ちすぎてしまう）。授業の始まる前には、普通は、授業に必要な教科書や道具を机の上において座って待っているものなのに、開始のベルが鳴ってからみんなロッカーに荷物を取りに行く。教えに来てくれる先生になんて失礼なんだろう！・・・＞

勢いに押されながらも、まったくごもっともな娘の一言一言にうなずいて聞いていると、ようやく娘も落ちついてきて、「こんな当たり前なこともできないなんてみんな中学校で何やってきたんだろうね。〇〇中（娘の母校です）の子はみんなちゃんとできてたよ。・・・」

娘の通った学校は、1クラス20人弱で全校でも50人に満たない小さな中学校だったので、先生方が生徒全員に丁寧目にかけて指導してくださっていました。これまでも感謝していたつもりでしたが、この娘の言葉を聞いて、社会の一員として生活していくうえでの“普通”をしっかり身につけさせてくださった先生方に、心から感謝して御礼をお伝えしたい気持ちになりました。

いま私は教員という立場で大学生相手に講義をしています。100名近い講義になる

と、授業中でも飲食したり携帯電話をいじっていたり大声でおしゃべりしていたりなど、授業に集中できない学生も少なからずいます。こちらは毎回真剣勝負で向き合おうとしているのに、そういった学生がいると気持ちが萎えてしまうので、つつい真剣に聞いてくれる学生をめぐって話をしたくなります。また、学生も大人なのだから学内の講義ではよくない態度をとっていても、看護実習や社会に出れば自覚して行動するだろうという気持ちもありました。しかし、普段の授業できちんとした態度をとれない人は、外に出たからといって変われるわけではないようです。挨拶や返事がちゃんとできない、話を聞いているのか反応がない、自分から学ぼう・動こうとする姿勢がみられないなど、一部の学生に対する学外の方の評価は厳しく、「社会人としての当たり前の態度は大学でしっかり身につけさせてきてほしい」といったご指摘をいただきます。このようなことは大学で教えることではないのかもしれませんが、ですが、家庭や義務教育の中でいったん学んだものであっても、身の回りの社会が大きくなり様々な人々や価値観の中で揉まれてくると、大事なことがだんだんゆるくなってしまうのだとしたら、大学であってもしっかり教えていくことが大事なようです。特別なことでなく、周囲に配慮して行動するだけの“普通”が、社会で生きていくうえでどれだけ大切なのかを、いろいろな機会を繰り返し教えていくことが必要なのだと思います。

娘の“普通”がこれからも変わらないまま大人になっていくことを心から願うとともに、どのような時も大人の責任として子ども達に“普通”を教えることを意識していきたいと思っています。

産業保健セミナー（10・11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10・11月分を掲載します。食欲の秋、読書の秋、セミナーの秋です。どうぞご参加ください。

（1）産業保健スタッフに生じる心理

開催日時	10月5日（火）14：00～16：00
会場	群馬産業保健推進センター セミナールーム
講師	松岡 治子 相談員（メンタルヘルス担当）
内容	メンタルヘルスを支援する中では、支援するスタッフ自身にも様々な感情や認知が生じる。他者を支援する支援者自身に生じる心理について解説し、研修参加者の体験した事例を挙げて頂きながら検討したい。

（2）パワーハラスメント

開催日時	10月13日（水）14：00～16：00
会場	群馬産業保健推進センター セミナールーム
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	パワハラ訴訟には至らなくても、その手前の対象事例となるハラスメント行為が日常的に多く見受けられます。相手の心を傷つけ、意欲をなくさせ、仕事の効率を低下させ、こころの病へ追い込む、あるいは退職に追い込むような事例が後を絶ちません。その背景と対策を考えます。

(3) 衛生管理者が行う職場の健康づくり

開催日時 10月20日(水) 14:00~16:00
会場 群馬産業保健推進センター セミナールーム
講師 佐藤 由美 相談員(保健指導担当)
内容 特定健診が導入され、メタボリックシンドローム予備軍の減少へ取り組むことになりましたが、生活習慣改善は個人の努力だけでは難しく、職場ぐるみの取り組みが重要です。そこで、職場で行う健康づくりについて実践例を紹介します。

(4) 職場巡視の実際とその活用(産業医 生涯・実地2単位)

開催日時 10月21日(木) 15:00~17:00
会場 富士重工(株)矢島工場
講師 倉富 雄四郎氏(富士重工(株)専属産業医)
内容 自動車の生産ラインの巡視を通じて、労働衛生の3管理を確認し、作業場の安全衛生上の問題解決に寄与しうる産業医職場巡視について考えます。

現地集合で実施します。駐車場は富士重工(株)矢島工場で準備していただけます。研修受講に際し、特別準備していただくものではありませんが研修場所の地図等は、参加申し込みを頂いた方にお送りします。

(5) 看護職自身のメンタルヘルス

開催日時 10月26日(火) 14:00~16:00
会場 群馬産業保健推進センター セミナールーム
講師 松岡 治子 相談員(メンタルヘルス担当)
内容 メンタルヘルスを支援する中では、看護職自身にも様々な感情や認知が生じる。他者を支援する看護職自身に生じる心理について解説し、研修参加者の体験した事例を挙げて頂き、特に看護職の感情や認知に焦点を当てて検討したい。

(6) 最低限知っておきたい安全衛生関係法令 その1

開催日時 10月28日(木) 14:00~16:00
会場 群馬産業保健推進センター セミナールーム
講師 関口 光男 相談員(労働関係法令担当)
内容 職場で働く人たちの安全と健康の確保が労働安全衛生法の目的です。社会の中にも危険が存在します。法令で危険性・有害性が特定されているものとそうでないものが存在します。法令で特定されているものは最小限です。「危険性・有害性」を見つけ出し退治しましょう。

(7) 産業医と保健師・看護師の連携の進め方

開催日時 11月4日(木) 13:00~15:00
会場 群馬産業保健推進センター セミナールーム

講 師 中村 保子 相談員（産業医学担当）
内 容 多数の職員の健康管理を少ない人数で行うためには、チームプレイが必要です。それぞれがそれぞれに悩んでいませんか？
効率的な連携をすすめるには何が必要なのでしょう。答えがあるわけではありません。一緒に考えて見ませんか？

（８）測定機器の取り扱いと職場の改善方法

開催日時 １１月９日（火）１４：００～１６：００
会 場 群馬産業保健推進センター セミナールーム
講 師 大澤 武克 相談員（衛生工学担当）
内 容 安全衛生の責任ある管理者は職場の環境を把握していますか？ガス、粉じん、照度等の測定方法を習得して、測定結果を活用し、環境改善・快適職場の形成に貢献しましょう。

（９）精神科医に対する産業保健に関する研修

開催日時 １１月１１日（木）１４：００～１７：１０
会 場 群馬産業保健推進センター セミナールーム
講 師 ① 真下 延男 所長
② 月岡 関夫 相談員（産業医学担当）
内 容 ① 産業保健概論、職場のメンタルヘルス対策及び職場復帰支援
② 職場のメンタルヘルス対策の事例検討

（９）メンタル不全者の休職と職場復帰

開催日時 １１月１２日（金）１４：００～１６：００
会 場 高崎市総合福祉センター
講 師 椎原 康史 相談員（メンタルヘルス担当）
内 容 職場のメンタルヘルスケアのうち、上司として部下のメンタルヘルス不全例への対応について、診断書が提出され、病気休暇・休暇に入った時点から職場支援、復職後アフターケアに至るまでを具体的に解説する。

（１０）人間関係スキルとして聞く力伝える力

開催日時 １１月１６日（火）１４：００～１６：００
会 場 渋川市中央公民館
講 師 鈴木 浄美 相談員（カウンセリング担当）
内 容 現代人のストレスの大半は「人間関係」であり、その鍵を握っているのは「コミュニケーション力」です。「空気を読む」という言葉がまかり通る日本社会において、言葉を使って「聴く」「伝える」スキルを学ぶことこそがメンタルヘルスの問題を解決する第一歩と考えます。本研修では、その具体的なスキルのポイントを整理して体験していただきます。

(1 1) 職域における健康診断実施上の問題点と対策（産業医 生涯・専門 2 単位）

開催日時 11月18日（木）15：00～17：00
会場 ぐんま男女共同参画センター
講師 藤田 晴康 相談員（産業医学担当）
内容 事業所で提起的に行われる健診の実務をまとめ、見落としがちな点や問題点を挙げて工夫の余地を探る。健診項目の省略、受診を拒む労働者の扱い、再検のタイミングと費用、健診結果のまとめ方等を話題とする。

(1 2) 一緒に考える衛生管理者の職務

開催日時 11月30日（火）14：00～16：00
会場 群馬産業保健推進センター セミナールーム
講師 荻原 勉 氏（ミツバ㈱ 衛生管理者）
内容 衛生管理者として、会社及び職場において実施すべき項目の整理・職務の遂行に対する課題の検討から、的確な実効性を導くため、参加者の方々と方策を検討してみたい。

お詫び：11月25日に予定していた「実地研修（富士重工業㈱宇都宮工場）」は、事情により12月2日（木）に変更になりました。
すでに申し込み頂いた皆様にはご迷惑をおかけしました。
まだ、満席にはなっていないので、ご参加をお待ちしています。

9月のセミナー結果

(1) メンタルヘルス対策における産業医の役割（産業医対象）

9月2日（木）、前橋テルサにおいて、竹内一夫相談員（メンタルヘルス担当）を講師として実施しました。

職場のメンタルヘルスの現状と対策の重要性、メンタルヘルスのための基礎的な知識と対策、産業医によるメンタルヘルス対策の実践について、丁寧なお話をお聞きできました。

(2) メンタルヘルス不全者の家族への対応

9月3日（金）、太田市社会教育センター視聴覚室において、渡辺 俊之相談員（メンタルヘルス担当）に講師をお願いし、実施しました。

内容は、社員がなりやすい精神疾患、家族の構造、精神障害者の家族が体験すること、家族が体験する感情等でした。

参加者からは、「事例が豊富で分かりやすかった」「今まで家族に着目したテーマはなく新鮮なテーマで有益な知見が得られました」とのご意見をいただきました。

(3) 一緒に考える衛生管理者の役割

9月9日(木)、渋川市中央公民館で茂木昭夫氏(衛生管理者)に講師をお願いし実施しました。

前半は安全衛生管理体制や衛生管理者の職務・役割、安全衛生委員会の機能・付議事項、健康管理についてのお話を頂き、後半は班別で討議を行いました。参加者の皆さんからは、「いろいろな人の意見が聞けて良かった」「生の声が聞けて良かった」等のご意見をいただきました。

(4) 誤解を防ぎながら信頼関係を築く対話法

9月29日(水)、太田市社会教育総合センターで講師にカウンセリング担当の浅野良雄相談員をお迎えして実施しました。

相談における心理的配慮として「個人の考えや気持ちを尊重して、それらを十分に聴くことから始まる」という言葉が印象的でした。

参加者からは「人と対話する一番の基本について理解ができた」「奥が深く実践が難しい」等のご意見があり、更に浅野相談員を講師として「確認型反応で要点をとらえること」についてのセミナーを実施して欲しいとのご要望もありました。

(5) 事業所がとるべき新型インフルエンザ対策

9月30日(木)、ぐんま男女共同参画センターにおいて、富士重工(株)専属産業医の倉富雄四郎氏に講師をお願いして実施しました。

昨年と異なり、新型インフルエンザの脅威は殆ど話題に上らず、労働衛生担当者の興味も薄れてしまったかと思いましたが、多くの皆さんにご参加いただきました。

講義の内容は「インフルエンザを知る」「インフルエンザを知った上で個人として適切に行動する」「事業場としてどう対応するか」という三部構成で自社の対応例も含めてお話いただきました。

参加者の皆さんからは、「大変参考になった」「油断したときに、大流行するのが怖い」「しっかり予防啓発を進めたい」「工場内で採るべき対策として大変参考になった」などのご意見をいただきました。

(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。)

その他関係機関の動き

* 「職場におけるメンタルヘルス対策検討会」の報告書取りまとめが公表されました。

(厚生労働省)

プライバシーに配慮しつつ、職場環境の改善につながる新たな枠組みを提言

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000q72m.html>

＊ 第61回 全国労働衛生週間（厚生労働省主唱）

10月1日から10月7日

（準備期間9月1日から1月30日）

スローガン 心の健康維持・増進

全員参加でメンタルヘルス

下のホームページから、週間のリーフレットがご覧になれます。

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/1008-1a.pdf>

＊ 第69回全国産業安全衛生大会開催のご案内（再掲）

開催期間 平成22年10月10日（水）～8日（金）

会場 福岡国際会議場他

特別講演 山下泰裕（東海大学体育学部長）

<http://www.jisha.or.jp/taikai/index.html>

＊ 労働基準監督署の課名が10月1日から、変わりました（群馬労働局）

2課制署（桐生署等）は、第1課が監督課、第2課が労災・安衛課、

3課制署（太田署）は第2課が安全衛生課、第3課が労災課に変更になりました。

<http://www.gunmaroudoukyoku.go.jp/oshirase/oshirase190.pdf>

＊ 市民公開講座「重粒子線がん治療の現状と展望～群馬大学の取り組み～」（再掲）

開催日 平成22年10月10日（日）10:30～

講師 群馬大学重粒子線医学研究センター
准教授 大野達也先生

会場 前橋テルサ 2階大ホール

主催者 北関東・南関東地域放射線技師会

下のホームページでご覧になれます。

（大野先生の講演は市民公開講座なので、参加費は無料です）

http://plaza.umin.ac.jp/~gart/GART_index.html

＊ 第32回全国地域保健師学術研究会のご案内（再掲）

開催日 平成22年11月18日（木）～19日（金）

開催地 富山市

会場 富山国際会議場・富山県民会館

詳細については、次のホームページでご覧いただけます。

http://www.pref.toyama.lg.jp/cms_sec/1204/kj00009402.html

