

このメー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その他の産業保健情報について配信しています。

目 次

1. eラーニングによるメンタルヘルス研修のご案内
2. 産業保健セミナー（8・9月の予定）のご案内
3. 7月のセミナー結果
4. 関係機関の動き

eラーニングによるメンタルヘルス研修のご案内

当センターでもたくさんのメンタルヘルス対策に関する研修(産業保健セミナー)を実施していますが、研修会場に出向いたり、決められた受講時間を確保したりすることが困難などにより集合研修を利用できない企業も多いものと思います。これに対し、インターネットを利用したeラーニングによるメンタルヘルス研修は、時間と場所を選ばず、インターネットに接続すれば受講することができます。群馬県自殺対策アクションプラン（群馬県自殺総合対策行動計画）に基づき開発された「中小企業 e-メンタル普及プロジェクト from 群馬」は、群馬県内の300名以下の企業に対して、本年度に限り無償で提供されているeラーニングによるメンタルヘルス研修です。当センターでもメンタルヘルス相談をお願いしている群馬大学医学部保健学科教授椎原康史先生が中心となって監修されています。NPO法人夢未来21が事業主体として実施しており、受講申し込みは、eラーニング運営会社である㈱両毛ビジネスサポート（電話 0277-70-6690）に「会社名」、「受講人数」、「受講者名」を連絡するものです。同社のホームページを確認したところ、他のeラーニングによるメンタルヘルス研修が掲載されていますので、ご利用の際はお間違えの無いようお気をつけください。

また、厚生労働省提供のポータルサイト「こころの耳」でも、いつでもだれでも利用できる「e-ラーニングで学ぶ 『実践！メンタルヘルス対策の進め方』」（<http://kokoro.mhlw.go.jp/jigyosya/learning.html>）が掲載されています。

産業保健セミナー（8・9月の予定）のご案内

当センターの産業保健セミナー（8・9月分）を掲載します。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、電力不足により、プ

ロジェクター等機器の使用ができなくなったり、場合によっては、会場や交通機関の状況等により、研修の中止や日程・会場の変更をすることがあります。

お手数ですが、直前にホームページ

<http://www.gummasanpo.jp/seminar/index.html>

でご確認の上ご参加ください。

(申し込みいただいた後の変更については、連絡先がはっきりしている方には、センターからご連絡いたします。)

◎メンタルヘルス対策実務向上セミナー

(1) メンタルヘルスと家族の連携

開催日時	8月19日(金) 14:00~16:00
会 場	群馬県公社総合ビル 1階東研修室 (定員 50名)
講 師	渡辺 俊之 相談員(高崎健康福祉大学大学院教授)
内 容	家族関係はメンタルヘルスに影響します。精神症状(うつ病、不安障害など)の原因にもなるが現代では家族はメンタルヘルス不全者の支援者としての意味が大きい。メンタルヘルスと家族との連携について述べます。

(2) メンタルヘルス不調者への対応(その1)

開催日時	8月25日(木) 14:00~16:00
会 場	太田市学習文化センター 第二研修室 (定員 36名)
講 師	鈴木 浄美 相談員(カウンセリングオフィスハルモニア代表)
内 容	多くの職場で対応に苦慮されているメンタル不調者の対応、復職支援について具体的なケースを取り上げてお話いたします。

(3) カウンセリング(中級)

開催日時	9月7日(水) 13:30~16:30
会 場	群馬産業保健推進センター (定員 20名)
講 師	大小原 利信 氏(㈱ラポール企画 代表)
内 容	カウンセリング(初級)で学んだ“傾聴”を実習しながらさらに学んでいくとともに、厳しい社会環境の中で自殺念慮などの相談場面に出会う事が少なくありません。そのような時の相談者の対応を理解していきます。

(4) 治りづらい現代型うつ

開催日時	9月9日(金) 14:00~16:00
会 場	三洋電機㈱
講 師	渡辺 俊之 相談員(高崎健康福祉大学大学院教授)
内 容	昨今、古典的なメランコリータイプのうつ病とは異なり、罪責感が少なく薬物療法にも反応しないうつ病が増えています。「現代型うつ」とも呼ばれるこの病態について原因、症状、治療について説明します。

(5) 管理者に求められるラインケアとセルフケア

開催日時	9月27日(火) 14:00~16:00
会 場	群馬県公社総合ビル (定員 50名)

講 師	松岡 治子 相談員（心理士・社会保険労務士）
内 容	管理者はラインケアの役割を持つ支援者であるとともに、管理者自身も労働者であり、メンタルヘルスに関するセルフケアが重要です。自分の性格傾向やストレス度等を知るための質問紙を用いて、自分自身への気づきを高めつつ、ラインケアとセルフケアについて考える機会とします。

◎健康確保・増進対策セミナー

(1) 健診データのまとめ方と活用（その４）

開催日時	8月4日（木）14：00～16：00
会 場	群馬産業保健推進センター（定員20名）
講 師	藤田 晴康 相談員（赤城病院内科部長）
内 容	一般的な表計算ソフトを用いて健診データを効率的にまとめるコツと結果報告の要点を解説する。初心者のために前回までの基礎的復習を行いながら、やや上級の手法（マクロ）の案内も行います。

(2) 腰痛対策としての骨粗しょう症

開催日時	9月8日（木）13：00～15：00
会 場	群馬産業保健推進センター（定員20名）
講 師	中村 保子 相談員（前橋赤十字病院内科部長）
内 容	腰痛は製造業だけでなく、どの職種においても大きな問題になっています。近年骨粗しょう症治療は、新しい治療薬の開発により早期からの介入治療に焦点が集まっています。最近の治療法や職場改善へのサポートなど話してみたいと思います。

(3) 職場の消化器疾患

開催日時	9月14日（水）14：00～16：00
会 場	高崎市総合福祉センター会議室4（定員50名）
講 師	田中 義 相談員（田中医院院長）
内 容	一般的に一番多い疾患は消化器疾患です。難治性潰瘍はストレスとの関係も深く、職場に多い疾患です。最近はピロリ菌の除菌と投薬で、簡単に治ります。肝炎の治療もかなり進歩しています。胃と肝臓の病気を中心にお話します。

◎衛生管理者実務向上セミナー

(1) 最新の労働衛生事情を監督署長と現場の衛生管理者に聞く

開催日時	8月23日（火）14：00～16：00
会 場	高崎市総合福祉センター会議室2（定員45名）
講 師	三益半導体㈱ 籠谷晋行 氏
内 容	労働基準監督署長に最近の労働衛生事情をお聞きし、また、企業の衛生管理者に活動状況をお聞きします。意見交換なども行いたいと思います。

◎作業環境管理対策セミナー

(1) 有機溶剤と粉じんの管理について

開催日時 9月13日(火) 14:00～16:00
会場 太田市学習文化センター 第二研修室 (定員 36名)
講師 大澤 武克 相談員(労働衛生コンサルタント)
内容 どこにでもある溶剤の取り扱いに関する注意事項、粉じん取り扱い
作業者のじん肺発症の増加対策について解説、測定用貸出し機器の
取り扱いについても説明を行います。

◎関係法令解説セミナー

(1) こんな通達知っていますか？(健康診断について)

開催日時 9月16日(金) 14:00～16:00
会場 群馬産業保健推進センター (定員 20名)
講師 関口 光男 相談員(労働安全コンサルタント)
内容 有機溶剤取扱者等の特殊健康診断については、労働安全衛生法に基
づく特別規則で定められていますが、これら以外にいわゆる「通達
に基づく特殊健康診断」が示されています。どのようなものがある
でしょう。根拠条文は労働安全衛生法第66条第2項にあるのです。

◎認定産業医研修

(1) 保護具について

開催日時 8月18日(木) 15:00～17:00
会場 前橋テルサ けやき
講師 大澤 武克 相談員(労働衛生コンサルタント)
内容 ヘルメットから安全靴まで「安全」に係る保護具は沢山あります。
用途や安全性についての簡単な説明と、「衛生」に係る保護具、特に
マスクについての説明、取り扱いについての説明と実習を行います。

(2) 歯科保健から考える生活習慣病

開催日時 9月29日(木) 15:00～17:00
会場 前橋テルサ けやき
講師 山口 達雄 相談員(労働衛生コンサルタント)
内容 事業場での歯科健診は重要です。「成人歯科健診」と「産業歯科健
診」の違いと、産業歯科医による歯科健診を行わなければならない
職場を職業性口腔疾患と共に説明します。また歯周病が全身に与え
る影響を解説します。

☆各セミナーのお申し込みは、当センターホームページからどうぞ

→ <http://www.gummasanpo.jp/seminar/index.html>

7月のセミナー結果

(1) 質問紙 THI によるこころの健康チェック実演

開催日時 7月5日(火) 14:00～16:00
会場 高崎市総合福祉センター
講師 鈴木庄亮氏(NPO国際エコヘルス研究会代表)
参加者 8名
内容 心の健康状況を知るために開発された質問紙「THI」について説明いただき、130の質問に○をつけてもらった回答をPCに入力して、うつ傾向や心のストレス度などを定量的に図示し、これに基づいて健康アドバイスが打ち出されることをわかりやすく解説されました。参加者の方から「自分を分析できた」「参考になった」等有益であったとのこと意見をいただきました。

(2) メンタルヘルス不全者の早期発見・早期介入

開催日時 7月6日(水) 14:00～16:00
会場 群馬県公社総合ビル1階東研修室
講師 竹内 一夫 相談員(埼玉大学教育学部教授)
参加者 11名
内容 メンタルヘルス不調者の早期発見・早期介入のための基礎知識として、仕事のストレスからメンタル不調に至るメカニズムとその評価方法、統計データの紹介及び現場におけるうつ状態の見分け方などを中心にアウトラインを解説していただき、最後に具体的な事例について説明されました。また講義終了後も、個別の事案について相談される参加者の方が続き、講師の竹内先生は時間を超過して丁寧に対応していただきました。参加者の方から「メンタルヘルスについて基礎からの講義がありがたかった」「すぐに実務に活かそうなお話をいただいた」等有益であったとのこと意見をいただきました。

(3) メンタルヘルス対策の基本とモラルハラスメント対策について

開催日時 7月11日(月) 14:00～16:00
会場 群馬産業保健推進センター
講師 羽鳥 裕明 相談員(寺子屋心理カウンセリングルーム所長)
参加者 14名
内容 言葉や態度によって、人の心を傷つける精神的な暴力—モラルハラスメントが職場におけるストレスの原因になっていることや、言葉や態度等によって行われる精神的な暴力は見えづらいため長い間潜在化していることなどを説明していただき、メンタルヘルス対策の基本と共に、モラルハラスメントについての基礎と対策について講演されました。参加者の方から「デリケートな部分で迷うことも多いので、とても参考になった」等のご意見をいただきました。

(4) 看護職自身のメンタルヘルス

開催日時 7月12日(火) 14:00～16:00
会場 群馬産業保健推進センター
講師 松岡 治子 相談員(心理士心理士・社会保険労務士)
参加者 5名
内容 他者を支援する看護者自身に生じる心理について説明していただき、研修参加者から体験した事例を挙げてもらい、看護者自身の感情や認知に

焦点を当てて解説していただきました。参加者の方から「ディスカッション方式で、他の看護師や保健師等の方のお話を聞けて有益だった」「看護者の立場に立って説明していただいた」等有益であったとのご意見をいただきました。

(5) 産業医の職務

開催日時 7月21日(木) 15:00～17:00
会場 前橋テルサけやき
講師 月岡 関夫 相談員(月岡内科医院院長)
参加者 33名
内容 職場の安全衛生管理の基本となる、作業管理、作業環境管理、健康管理と、これらの業務を十分に果すための職場巡視と健康診断及び事後措置についてご説明いただきました。参加者の方から「インフルエンザの調査やブルガダでの経験の話が有益だった」「とても勉強になった」等のご意見をいただきました。

(6) 職場の喫煙対策と禁煙支援

開催日時 7月26日(火) 14:00～16:00
会場 太田市学習文化センター第二研修室
講師 倉富 雄四郎 氏(富士重工業(株)専属産業医)
参加者 5名
内容 職場における受動喫煙対策は、かつての「快適職場形成」という考え方から、「労働者の健康障害防止」という観点で取り組むことが求められる時代となっていることや禁煙支援の具体的な方法についてご説明いただきました。参加者の方から「日本における禁煙の取り組み姿勢、事業所の課題がわかり今後につなげていけるもの」「大変良いお話だったのでうちの事業所でも話してもらいたい」等のご意見をいただきました。

(7) カウンセリング(初級)「認知行動療法」

開催日時 7月27日(水) 14:00～16:00
会場 群馬産業保健推進センター
講師 嶋方 喜斌 氏(カウンセリングルーム「雨あがり」主宰)
参加者 15名
内容 人間のストレスは、出来事や事柄に対する考え方、受け止め方によるものであることをご説明いただき、心の病への対応としての「認知療法」について、事例を使ってご講義いただきました。参加者の方からは、「本を読んでもわからなかったイメージが少しつかめた」「大変わかりやすく良かった」等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。)

関係機関の動き

1 厚生労働省ホームページに熱中症関連情報が掲載されました。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/nettyuu/>

今夏は昨年同様に大変な猛暑となっており、テレビのニュースや天気予報でも度々熱中症の予防が呼びかけられています。今年は、節電熱中症なる言葉も使われていますが、職場での熱中症予防に努めましょう。

2 厚生労働省ホームページに「化学物質のリスク評価検討会報告書」取りまとめが掲載されました。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001iv13.html>

インジウム化合物、エチルベンゼン、コバルトおよびその化合物の3物質について、労働者の健康に高いリスクが認められるとして、化学物質管理や労働衛生管理などの専門家からなる「健康障害防止措置検討会」などで具体的な対応策を検討する予定となっています。

3 厚生労働省ホームページに「平成23年度全国労働衛生週間の実施について」が掲載されました。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001jiz1.html>

第62回目となる本年度の労働衛生週間スローガンは、「見逃すな 心と体のSOS みんなでつくる健康職場」です。労働者の心の不調を早期に発見し、職場の環境改善につなげましょう。

4 石綿障害予防規則の一部が改正されました。

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-2/hor1-2-208-1-0.htm>

船舶の解体等の作業に係る石綿へのばく露防止対策を強化するため、石綿障害予防規則の一部を改正する省令が、平成23年7月1日に公布され、8月1日から施行となります。

今年は、例年に比べ早い5月下旬に梅雨入りし、明けるのも早く7月9日梅雨明けの発表となりました。梅雨明け後は、連日最高気温35度以上の猛暑が続き、昨年と同様に熱中症のニュースが報道されています。今夏は電力事情も心配ですが、皆様の職場でも熱中症にはお気を付けください。

=====

<<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