

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. 厚生労働省が提供するメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」のご案内
2. 産業保健セミナー（10・11月の予定）のご案内
3. 9月のセミナー結果
4. 関係機関の動き

厚生労働省が提供するメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」のご案内

厚生労働省が提供するメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」は、働く方、ご家族の方、事業者・上司・同僚の方、支援する方、それぞれの立場の方にあわせたメンタルヘルス対策の総合的な情報サイトです。その中で、「社会保険労務士に聞いてみようーメンタルヘルスQ&Aー」というコーナーがあります。最近、第2回として「従業員50人未満の小さな企業でのメンタルヘルス対策。」がアップされました。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/jigyosya/roumushi-ga/roumu02.html>

メンタルヘルス対策への関心が高まってきていますが、規模の小さな企業でも求められています。同サイトのコーナーではポイントとして、

1. 中心となる「事業場内メンタルヘルス推進担当者」等を決めること
2. 担当者だけに負担がかからないように相談できる体制を作ること
3. プライバシーへの配慮に関する決まりを作成すること

として、手軽に読めるよう体制作りについて短くまとめています。「事業場内メンタルヘルス推進担当者」については、養成研修が中央労働災害防止協会で行われていますが（群馬県でも10月4～5日に群馬労働基準協会連合会で実施（有料））、当センターでも、メンタルヘルス対策に関するセミナーを開催しており、無料で受講することができます。

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

そのほか、当センター内に設置されているメンタルヘルス対策支援センターとして、管理監督者に対する研修の実施や、担当者の方からの具体的な相談にも応じており、センター促進員（社会保険労務士、産業カウンセラー等）がお伺いをすることもできます。事業所規模の大小にかかわらず、メンタルヘルス対策等の産業保健活動のお手伝いをしておりますので、どうぞご活用ください。

産業保健セミナー（10・11月の予定）のご案内

当センターの産業保健セミナー（10・11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、電力事情や会場等の都合により、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

☆ カウンセリング（中級）

開催日時 10月5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 浅野 良雄 相談員（対話法研究所所長・臨床心理学修士）

内 容 相談業務における対話では、カウンセリングで使われる「傾聴」や「共感」の技法が役立ちます。しかし、これらは、知識として知っているだけでは不十分です。セミナーでは講師が考案した「確認型応答」という具体的なスキルを中心に、相談における対話のコツを実習します。

☆ 「今なぜ、コミュニケーションなのか」～問われるコミュニケーション能力～

開催日時 10月11日（火）14：00～16：00

会 場 太田市学習文化センター（定員50名）

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 グローバルな時代に則した多彩な人材が求められる中で、社員のコミュニケーション能力が、企業の緊急課題になっています。今問題になっている「パワハラ」も「こころの病」もこのコミュニケーション能力の問題でもあります。事例を通して考えます。

☆ メンタルヘルス不全者の休職と職場復帰

開催日時 10月20日（木）14：00～16：00

会 場 群馬県公社総合ビル（定員50名）

講 師 椎原 康史 相談員（群馬大学医学部保健学科教授）

内 容 メンタル疾患での休職と職場復帰について、部下への安全配慮義務、専門医への受診と休養のすすめ、療養中および復職前後の対応、復職支援はなぜ必要か？うつ状態にある人への接し方などを具体的に解説します。

☆ カウンセリング（中級）「認知行動療法」～事例研究～

開催日時 11月9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 嶋方 喜斌 氏（カウンセリングルーム「雨あがり」主宰）

内 容 ストレスを受けやすい人の思考パターンや思考傾向、「自動思考」や「認知の歪み」とはなにか。その気づきによる修正はどうすればいいのか。自分自身のストレス耐性を高めると共に、こころを病む人への寄り添い

方を、事例に取り組みながら考えます。

☆ 人の「こころ」を理解するための心理学

開催日時 11月14日（月）14：00～16：00
会場 高崎市総合福祉センター（定員45名）
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）
内容 カウンセリング技法の基礎を学んだことがあっても、実際の現場ではなかなか活かしきれないということもあります。なぜならば実際の現場においては学んだことの基本どおりにカウンセリングが進むとは限らないからです。人間の「こころ」が理解できていなければ相手に共感することもできませんし、臨機応変に対応することもできません。この研修では、傾聴だけではないもう一步踏み込んだカウンセリングのやり方やそのための人間心理の分析方法などについて、カウンセリングのデモンストレーションを通して学んでいくと共に、これまで数多くの人々の悩みに接してきた経験に基づいてお話させていただきます。

☆ メンタルヘルス不調者の事例検討

開催日時 11月16日（水）14：00～16：00
会場 群馬県公社総合ビル（定員50名）
講師 森 弘文 相談員（神田医院 心療内科・精神科）
内容 自己実現の欲求と、中年期の心理的危機を中心にして、メンタルヘルスの不調とその掘りかきを考えていく内容です。その後続く老年期のメンタルヘルについても視野に含めます。

◎健康確保・増進対策セミナー

☆ 新型インフルエンザ対策

開催日時 10月6日（木）14：00～16：00
会場 群馬県公社総合ビル（定員50名）
講師 藤田 晴康 相談員（赤城病院内科部長）
内容 （新型）インフルエンザに対するこれまでの対策を振り返り、評価と反省を行いながら、今後の新たな流行に備える工夫を考察します。（なお、流行の状況によって内容が変わります。）

☆ 非正規労働者の健康管理

開催日時 10月25日（火）14：00～16：00
会場 群馬産業保健推進センター（定員20名）
講師 倉富 雄四郎 氏（富士重工業株式会社専属産業医）
内容 雇用形態が多様化し、職場にはさまざまな立場の非正規労働者が働いています。事業主の安全配慮義務という観点では、三管理全般について管理責任の所在がどこにあるのかを確認しておくことが重要です。今回は健康管理について考えて見たいと思います。

☆ 効果的な特定保健指導の展開

開催日時 10月26日（水）14：00～16：00
会場 群馬産業保健推進センター（定員20名）

講 師 佐藤 由美 相談員（群馬大学医学部保健学科教授）
内 容 特定健診・保健指導は平成 20 年度の制度導入から 3 年間の実施を経て、平成 24 年度には第 1 期の実施計画評価・見直しを行わなければなりません。これまでの実績について全国レベルの実態調査や各自治体、企業等での研究報告も出されているため、それらを概観しながら、健診受診率向上、保健指導利用率・終了率向上、保健指導による生活習慣改善率向上等に関わる要因や効果的な取り組みの工夫を紹介します。

☆ 健康診断の事後措置

開催日時 11 月 10 日（木）14：00～16：00
会 場 高崎市総合福祉センター（定員 45 名）
講 師 月岡 関夫 相談員（月岡内科医院院長）
内 容 健康診断は、以前は職業病の早期発見や高血圧、肺結核の診断が主な目的でした。最近ではメタボ健診といわれる様に生活習慣病の予防に重点がおかれています。また、メンタルヘルスにも注意が払われるようになりました。これらのことは一人ひとり条件も異なり、健康診断後の各個人の事後処置が大切となります。

◎認定産業医研修

☆ 局所排気装置の見直し

開催日時 10 月 13 日（木）15：00～17：00
会 場 前橋テルサ けやき
講 師 柿沼 泰明 相談員（労働衛生コンサルタント）
内 容 粉じん、有機溶剤等化学物質を取り扱う職場では、作業環境改善のため局所排気装置が多用されていますが、設計・管理上の不備や使用方法の間違い等がよく見られます。不良な事例を参考に有効活用の対策を考えてみようと思います。

☆ 特定保健指導について

開催日時 11 月 24 日（木）15：00～17：00
会 場 前橋テルサ
講 師 中村 保子 相談員（前橋赤十字病院内科部長）
内 容 特定健診、特定保健指導が実施されて 4 年が経過します。保健指導の効果についても検討が積み重ねられ、様々な角度からその有用性について検討されつつあります。特定保健指導のその後について、当院での検討も加えてお話させていただきます。

☆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>

9 月のセミナー結果

◎メンタルヘルス対策実務向上セミナー

☆ 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
講 師 大小原 利信 氏（㈱ラポール企画 代表）
参加者 10名
内 容 カウンセリング（初級）で学んだ“傾聴”について、さらに掘り下げて説明いただき、自殺念慮などの相談場面での対応についてもお話しいただきました。参加者の方から「グループでの話し合いにより、振り返りができてよかった」「傾聴時の心構えができた」とのご意見をいただきました。

☆ 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）
参加者 179名
内 容 昨今増えている「現代型うつ」について、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ことなど原因、症状、治療について説明いただきました。参加者の方から「新型うつの知識を得ることができた」「うつ状態が具体的に把握でき、そこから抜けるヒントが得られた」などのご意見をいただきました。

☆ 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
講 師 松岡 治子 相談員（心理士・社会保険労務士）
参加者 18名
内 容 ラインケアの役割を持つ支援者となっている管理者自身も労働者としてメンタルヘルスに関するセルフケアが重要であることを説明いただき、チェックリストを用いて、自分の性格傾向やストレス度等自分自身への気づきを高めながら、ラインケアとセルフケアについて参加者それぞれが考察を深めました。参加者の方から「とても分かりやすい説明で、気づきが大切であることが分かった」「丁寧に聞くことの意味が少しずつわかってきた」などのご意見をいただきました。

◎健康確保・増進対策セミナー

☆ 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
講 師 中村 保子 相談員（前橋赤十字病院内科部長）
参加者 6名
内 容 腰痛はあらゆる職種において大きな問題になっていることや、近年骨粗しょう症治療が、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ることなど、最近の治療法や職場改善へのサポート

などについてご説明いただきました。参加者の方から「骨粗しょう症健診における結果説明等に活かせる」などのご意見をいただきました。

☆ 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
講 師 田中 義 相談員（田中医院院長）
参加者 3名
内 容 肝炎やピロリ菌といった消化器疾患のほか、放射線に関してもご説明いただきました。参加者の方から「わかりやすく、有益だった」とのご意見をいただきました。

◎作業環境管理対策セミナー

☆ 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）
参加者 6名
内 容 どこにでもある溶剤の取り扱いに関する注意事項や粉じん取り扱い作業者のじん肺対策、測定用貸出し機器の取り扱いについて説明いただきました。参加者の方から「現場と労働衛生について参考となった」「いろいろな事例が聞けて良かった」などのご意見をいただきました。

◎関係法令解説セミナー

☆ 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
講 師 関口 光男 相談員（労働安全コンサルタント）
参加者 3名
内 容 労働安全衛生法第66条第2項を根拠条文とする、いわゆる「通達に基づく特殊健康診断」について説明いただきました。参加者の方から「法令解釈の方法など分かりやすい説明だった」とのご意見をいただきました。

◎認定産業医研修

☆ 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）
参加者 26名
内 容 「成人歯科健診」と「産業歯科健診」の違い、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、職業性口腔疾患等について説明いただき、事業場での歯科健診の重要性と歯周病が全身に与える影響を

解説いただきました。参加者の方から「専門外のことで、有益だった」
「予期せぬ内容で非常に参考となった」と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 厚生労働省では、人事労務担当者や、産業医など産業保健スタッフを対象に「母性健康管理研修会」を、開催します。(参加費無料)

<https://krs.bz/roumu/c?c=4401&m=34073&v=ba5e7bd4>

- ・10/14(金) 13:30~17:00(開場 13:00) 前橋テルサ

これは、男女雇用機会均等法で事業主に義務付けられている、妊娠中および出産後の女性労働者に必要な母性健康管理の措置についての研修会です。

- ・お問い合わせ先:「母性健康管理研修会」事務局

TEL: 03-5294-2429(受付時間 10:00~17:00、土、日、祝日除く)

- 2 平成23年版厚生労働白書が発表されました。

http://www.mhlw.go.jp/toukei_hakusho/hakusho/

白書のP.334~P.339では、厚生労働省が行っている「労働者の安全と健康確保対策の推進」についてまとめられています。

- 3 産業医科大学では、看護師・保健師の方を対象に「産業看護職セミナー」を東京で開催します。

<http://www.uoeh-u.ac.jp/JP/medical/education/etc/tokyoseminar/sangyokango02.html>

お問い合わせ先:産業医科大学東京事務所(電話 03-5570-8766)

- 4 群馬県最低賃金が時間額690円に改定されました(発効日平成23年10月7日)。

http://gunma-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/jirei_toukei/pamphlet_leaflet/chingin/saichin_poster.html

- 5 厚生労働省ホームページに、雇用・労働関係の助成金、支援策、労働関係法、社会保険制度の概要をまとめた「中小企業を経営されている皆様へ」が開設されました。

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudouseisaku/chushouki_gyou/index.html

- 6 厚生労働省ホームページに「平成22年 労働安全衛生基本調査」の結果が掲載されました。

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/49-22.html>

「結果の概要」の15ページでは、メンタルヘルスに関する事項として、メンタルヘルス上の理由により連続1か月以上休業した労働者がいる事業所の割合は5.9%と、5年前の前回調査(平成17年)の2.6%からほぼ倍増しています。

- 7 独立行政法人労働者健康福祉機構では、「平成23年度 産業保健調査研究発表会」を開

催します。

http://www.rofuku.go.jp/sanpo/kadai/h23kenkyuhappyoukai_kaisaiannai.html

労働者健康福祉機構では、地域の産業保健活動の活性化を図るため、各都道府県に設置している産業保健推進センターにおいて、産業保健に関する調査研究を実施しています。

平成 23 年度産業保健調査研究発表会は、研究内容を広く一般に公表することにより成果の普及を図ることを目的に開催するものです。

産業医、産業看護職、衛生管理者、労働衛生コンサルタント等産業保健関係者のご来場をお待ちしております。

- 8 厚生労働省では“労働契約”について分かりやすく解説する「労働契約解説セミナー」を全国 47 都道府県で開催します。(10 月 26 日 前橋市で開催)

申し込み方法は、東京海上日動リスクコンサルティング株式会社ホームページへ

<http://krs.bz/roumu/c?c=4727&m=35373&v=1b6d97fd>

- 9 飲食店、旅館等の中小企業事業主を対象に 10 月 1 日から受動喫煙防止対策助成金制度が始まります。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001q37r.html>

毎年 10 月は、全国労働衛生週間です。第 62 回目となる本年度の週間スローガンは「見逃すな 心と体の SOS みんなで作る健康職場」となっています。メンタルヘルス対策も、心の不調に早期に気づくことが重要です。当センターを利用して、健康職場づくりを目指しましょう。

=====

<<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