

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 70 号 ◆□◆◆□

□◆□◆□ ホームページ <http://www.gummasanpo.jp/> □◆□◆□



このメールマガジンは群馬産業保健総合支援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. 群馬職域メンタルヘルス交流会が開催されました
2. 産業保健基礎講座
3. 産業保健セミナー(12・1・2月の予定)のご案内
4. 11月のセミナー結果
5. 関係機関の動き

群馬職域メンタルヘルス交流会が開催されました



今回で 11 回目を迎える「群馬職域メンタルヘルス交流会」が 平成 26 年 11 月 26 日 (水) 群馬メディカルセンター大ホールにおいて 110 名の方々が参加され開催されました。今回は看護職の方々が担当幹事となり「メンタル不調の未然防止のための職場づくり活動～絆を育み、働きやすい職場環境を目指して～」をメインテーマに一次予防に焦点を当てた内容で、座長を当センターで相談員を務めていただいている群馬大学名誉教授で精神科医で

ある椎原康史先生にお願いし、講演とシンポジウムの二部構成で行われました。

第一部の講演には藤沢タクシーの社長であり保健師の資格を持ち、自ら従業員の心身両面における健康の保持管理に尽力されている根岸茂登美氏を講師に迎え『職場におけるヘルス・エンパワーメントの醸成－労働者の力を最大限に発揮できる職場環境づくり－』と題し、現在、企業が直面している問題について、経営者として、また、産業保健スタッフとしてそれぞれの立場から、それらの問題を解決するためにはどうしたらいいかについてお話いただきました。

第二部のシンポジウムでは、各企業において、それぞれの立場からメンタルヘルス対策に取り組んでいる保健師や衛生管理者・労務管理担当の方々にシンポジストをお願いし、今回のテーマであ

る「メンタル不調の未然防止のための職場づくり活動」について、現状の取り組み状況等についてお話いただきました。

また、群馬労働局から6月25日に公布された「安衛法の一部改正」について“ストレスチェック”を中心に行政の動向を、群馬障害者職業センターからは「リワーク支援」について情報提供いただきました。

今回も内容的にボリュームがあり過ぎ、時間が不足して駆け足となってしまう会場とのディスカッションの時間が取れなかったこともあり不満の声も聞かれましたが、参加者からは講演については「大変分かりやすく参考になった」、また、シンポジウムについては「各企業での取り組みが分かり参考になった」等の意見が寄せられました。

来年度は衛生管理者が担当幹事として、企画・運営することとなっています。



産業保健基礎講座

前号は、産業医になる為の基礎研修についてご紹介しました。今回は、基礎研修を修了後の申請の手続き、登録についてご説明いたします。

新たに認定産業医の称号を申請する場合には、以下の要件が必要です。

- ①都道府県医師会などが実施する基礎研修 50 単位以上を終了していること。
 - ・基礎研修最終受講日から5年以内に1回限り申請できます。ただし、50 単位終了後、出来るだけ速やかに申請して下さい。
- ②産業医科大学産業医学基礎講座修了者・産業医科大学産業医学基礎研修会集中講座修了者
 - ・基礎講座又は集中講座修了者の申請は、修了認定の日から5年以内に1回限り申請ができます。

1. 手続き

次の書類に審査・登録料 10,000 円を添えて所属の都道府県医師会(医師会員でない医師は勤務地の都道府県医師会)に提出して下さい。

なお、申請方法、申請受付期間は都道府県医師会によって異なりますので、申請にあたっては、一度、都道府県医師会にお問い合わせください。

- ①認定産業医新規申請書
- ②医師免許証の写(医師会員は不要)
- ③産業医学研修手帳(Ⅰ)(基礎研修 50 単位以上のカリキュラムを終了したことが証明されていること)、または産業医科大学産業医学基本講座修了認定書、産業医科大学産業医学基礎研修会集中講座修了認定書など

注:①の書類は都道府県医師会に用意してあります。

2.審査

都道府県医師会長は、認定産業医新規申請書の届け出を受けた場合には、申請書の基礎研修受講状況などを審査した上で、日本医師会長に申請します。

日本医師会長は、都道府県医師会を通じて申請された医師について、審査を行って認定し、認定証を交付します。

3.登録

日本医師会は、認定産業医登録台帳に認定証被交付者名などを登録します。

登録有効期間は5年です。

登録された医師は、住所など登録事項に変更が生じた時には、速やかに、都道府県医師会を通じて、日本医師会に届け出て下さい。

今回は、更新研修についてご説明いたします。



産業保健セミナー(12・1・2月)のご案内



当センターの産業保健セミナー(12・1月・2月)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。

申し込み後の変更については、FAXまたはメールにてご連絡致します。

☆お申し込み・詳細につきましてはホームページをご覧ください☆

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

日 程	テーマ	開催場所
☆メンタルヘルス対策セミナー		
12月 9日(火)	『群馬県におけるリワークプログラムと職業センターの復職支援について』	群馬障害者 職業センター
12月17日(水)	『〈対話法〉の発展 (伝達ミスとヒューマンエラーを予防するコミュニケーション)』	センター
1月16日(金)	『自分と相手の「怒り」のマネジメント』	センター
2月 6日(金)	『カウンセリング・マインドで聴く①』	センター
2月17日(火)	『カウンセリング・マインドで聴く②』	センター

11月のセミナー結果

◎メンタルヘルス対策セミナー

テ ー マ : 『〈対話法〉の応用(職場でのハラスメント予防とメンタルヘルス向上を目指して)』

開催日時 : 11月12日(水)14:00~16:00

会 場 : 群馬メディカルセンター2F セミナールーム

講 師 : 浅野 良雄 相談員 (群馬産業保健総合支援センター カウンセリング担当相談員)

参 加 者 : 7名

内 容 : 相手によかれと思って言ったことが、思いがけず、相手を不快にさせてしまうことがあります。また、その逆もあります。これらが積み重なると、職場の人間関係が悪化します。この理由は、心理学の他に、コミュニケーション理論からも説明できます。これらを改善する手法として〈対話法〉は有用なコミュニケーションツールとなります。職場での〈対話法〉の活用の仕方について、実習を交えながらお話いただきました。参加者からは「確認型応答と反応型応答という概念は、適応的コミュニケーション・スキルの本質をシンプルに適確についていて素晴らしいと思う」「配布資料が分かり易くまとまっていて、大変参考になった。この資料をもらっただけで今回受講した価値があったように思う」「配布資料の項目と先生の説明が分かり易い」等の意見を頂きました。



テ ー マ : 『コミュニケーションの改善によるメンタルヘルス対策
～交流パターンを理解する～』

開催日時 : 11月19日(水)14:00~16:00

会 場 : 三洋電機(株) 1245 棟 3F イベントホール

講 師 : 羽鳥 裕明 相談員(群馬産業保健総合支援センター カウンセリング担当相談員)

参 加 者 : 110名

内 容 : メンタルヘルス対策を行っていく上で気づき、声かけ等いかに上手にコミュニケーションを取っていけるかが重要になります。コミュニケーションというのは、単なる意志の伝達もありますが、一対一の関係ではお互いが何かを解決しようと求める場合もあり、画一的な対応ではありません。

本研修では、精神科医エリック・バーン氏が創案した交流分析について事例を交えながらお話いただきました。上手にコミュニケーションを取っていくために交流パターンを理解することは重要で、メンタルヘルス不調者への対応だけでなく日常生活においても大いに活用できるものであるとの説明がなされました。



◎作業環境管理セミナー

テ ー マ : 『化学物質の管理について～SDSの見方と活用の仕方～』

開催日時 : 11月20日(木)14:00~16:00



会 場 : 群馬メディカルセンター2F セミナールーム
講 師 : 大澤 武克 相談員(群馬産業保健総合支援センター 衛生工学担当相談員)
参 加 者 : 15名
内 容 : 一昨年発生した大阪の印刷業における胆管がんの発生を契機に、化学物質の管理が大きな問題となっております。



平成25年4月から始まった『第12次労働災害防止計画』には”化学物質による健康障害防止対策”が重点項目の1つとしてとりあげられ、今年6月25日に公布された労働安全衛生法の一部改正では「化学物質についてのリスクアセスメントの実施」が義務化され、平成28年6月までに施行されることとなりました。また、11月1日よりクロロホルムほか9物質が有機溶剤から特定化学物質へと移行され、化学物質の取扱についての規制がより一層厳しくなっております。

そこで本研修では、化学物質の管理を行っていく上で重要な情報源となるSDS(安全データシート)の見方と活用の仕方についてお話しいただきました。

参加者からは「SDSの内容について何う事ができた」「情報収集、対応準備ができた」等の意見をいただきました。



関係機関の動き



1. 有機溶剤を取り扱う事業者の皆さまへ:平成 27 年 1 月 1 日から応急処置に関して掲示内容が一部変わります。(厚労省)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000063279.html>

2. 「改正 労働安全衛生法Q&A集(厚労省)」

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyoku/0000056064.pdf>

3. 「平成 26 年度群馬県特定最低賃金が改正されました。(群馬労働局)」

http://gunma-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/gunma-roudoukyoku/happyou/2014/happyou261127_2.pdf



朝晩の寒さが一段と厳しくなってきました。今年も早いもので、一年の締めくくりの時期になりました。

12月は忘年会などお酒を飲む機会が増えます。お酒には血流を促進し、気分を良くしてくれる効果がありますが、適量以上を飲み続けると、医・肝臓障害、高血圧や糖尿病、がん、認知症などさまざまな病気の原因になります。また、多量飲酒でアルコール依存症の危険性も高まります。節度を心がけて、楽しく飲みましょう。

飲み方を工夫して飲酒量を減らすには・・・

①週に2日は「休肝日」をつくる



習慣的な飲酒を継続していると、徐々に飲酒量が増加する危険性があります。また、肝臓をいたわるためにも、週に2日は飲まない日をつくりましょう。

②お酒と同量の水を飲む

深酒すると血管が収縮し、アルコールの分解過程で水分が使われるために脱水が起きて血管が詰まるなどの危険があります。同量の水を飲む事は脱水対策だけでなく、飲み過ぎ防止にも効果があります。



③周囲に節酒宣言をする

周囲の人(家族や親しい友人・同僚などに)「お酒を控えめにする」と宣言しましょう。また、自制心がゆるむ為、酒席はできるだけ避けるようにしましょう。



1日の適量はビールなら中びん1本、ワインならグラス2杯、日本酒なら1合です。

=====

<<群馬産業保健総合支援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》群馬産業保健総合支援センター

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966