

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

-

(前橋市大渡町一丁目 10 番 7 号 TEL:027-255-1166)

1972 年東北大学医学部卒業、現在は横浜労災病院・勤労者メンタルヘルスセンター長、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト“こころの耳”のメンタルヘルス・ポータルサイト委員会委員等を務めております。

<http://www.asahi.com/shimen/articles/TKY201310010680.html>

<http://www.amazon.co.jp/%E5%B1%B1%E6%9C%AC-%E6%99%B4%E7%BE%A9/e/B004L4PI1W>

<http://www.nikkeibp.co.jp/article/mental/20111128/291827/>

申し込み締め切り 平成 27 年 2 月 26 日(木) 期日厳守

申込・お問合せ先 群馬県医師会内 群馬県メンタルヘルスケア研修会係

TEL:027-231-5311 FAX:027-231-7667

前号は、産業医登録した後 5 年ごとでの更新が必要となりますので、その為の更新研修についてご紹介しました。

今回は、安全衛生管理体制についてご説明いたします。

安全委員会・衛生委員会の設置が必要な事業場の規模、統括安全衛生管理者等の選任

http://tokyo-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/riyousha_mokuteki_menu/jigyounushi/jigyounushi_jouhou/ae-anzenkanri.html

※安全委員会及び衛生委員会を設置しなければならない事業場はそれぞれの委員会に代えて安全衛生委員会を設置する事ができます(安衛則第 19 条第 1 項)。

※委員会設置が義務づけられていない事業場においては、関係労働者の意見を聴く機会の設置が求められています(安衛則第 23 条の 2)。

次回は、衛生管理者の選任についてご説明いたします。

当センターの産業保健セミナー(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
☆産業医研修		
2月26日(木)	『 歯科保健から考える生活習慣病 』	前橋テルサ
☆メンタルヘルス対策セミナー		
2月17日(火)	『 カウンセリング・マインドで聴く② 』	センター
2月24日(火)	『 【ケアの4K】メンタルヘルスの基礎研修 』	前橋テルサ
☆健康保持増進対策セミナー		
2月26日(木)	『 歯科保健から考える生活習慣病 』	前橋テルサ



1月のセミナー結果



◎メンタルヘルス対策セミナー

テ ー マ : 『自分と相手の「怒り」のマネジメント』

開催日時 : 1月16日(金)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 : 鈴木 浄美 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 : 16名

内 容 : 人間の感情の中でも「怒り」はなかなかやっかいです。抑えてばかりいると時に爆発してしまいます。又、相手に怒りをぶつけられるとどうしてよいかわからず、心が委縮してしまいます。

本研修では、職場でも様々な場面で生じる「怒り」の感情とうまく向き合うすべについてお話いただきました。



参加者からは「記憶の話(都合の良いように書き換えられる)」という視点が新鮮だった」「今後の研修開催に活用したい」「参加された人の状況を話して共有しあえたのは良かった」「内容がシンプルで分かり易い」「怒りの概論的な話はまとまっていて分かり易い。先生の話も非常に聞きやすかった」「怒りの対策だけでなく、そもそもの仕組みなどもお話しいただいたので為になった」「グループディスカッションはとても有意義だった。多くの方の日常を垣間見え、とても参考になった」「怒りについて分析できて良かった」等の意見を得ました。



- <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/070409-1.html>

- <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000071356.html>

暦の上では春とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。

良い睡眠は心身を充電するのにとても大切です。慢性的な不眠は集中力や注意力の低下、イライラの元です。さらに、ホルモン分泌の異常を招き、肥満の原因になることもあります。睡眠の質を高めて、毎日いきいきと生活しましょう。

①少し早めに起きて朝日を浴びる



太陽の光を浴びて
体内時計を
リセットしよう！



夜遅くの食事は睡眠時の成長ホルモンの分泌を抑制するなどから、疲れが回復しにくくなります。また、消化不足の食べ物は脂肪になります。夕食は、寝る2～3時間前までにすませましょう。

眠れない時は深呼吸をしましょう。心身の緊張がほぐれて快眠効果がアップします。

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

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