



岡山産業保健推進センター

《おかやまさんぽメールマガジン》 第16号 2009年6月1日(月)

発行 岡山産業保健推進センター 所長 石川 紘



I N D E X

1 相談員アドバイス

『学校教職員のメンタルヘルス対策におけるコーチングの有用性について』

産業医学相談員 道明 道弘 相談員

2 センターからのお知らせ (相談・研修・行事案内等)

編集後記

1 相談員アドバイス

「学校教職員のメンタルヘルス対策におけるコーチングの有用性について」

産業医学相談員 道明 道弘

東京都教職員互助会三楽病院精神神経科中島医師によりますと、教職員のストレスサーでは、①生徒指導36%、②職場内の人間関係28%、で、さらに保護者対応2%等を合わせますとストレスサーの7割近くが人間関係に起因するものでした。すなわち、コミュニケーション対策がメンタルヘルス対策の重要な第1歩であることは論をまちません。

厚労省によると、事業所におけるストレス・メンタルヘルス対策については、組織

づくりとともに4つの柱（1 職場環境のストレス要因の評価と対策、2 ストレスに関する教育・研修、3 健康診断・健康増進におけるストレス対策、4 メンタルヘルスの相談体制の確立と運用）を考慮した計画が望まれます。他の事業所と同様、学校教職員に対するメンタルヘルス対策で最も重要なものは、教職員自らが、ストレスへの気づきを自覚し、ストレス対処法の向上を旨とすることです。

コーチングとは、相手の能力を最大限に引き出し、自発的な行動を促進するためのコミュニケーションの技術です。多くの場合、目標を達成したり、障害を打開するための答えや能力・やる気はその人自身が持っています。それを気づかせ、相手の自発的な行動を促進するのがコーチングなのです。さらに、コーチは「相手に気づかせる人」であり、目標達成を共に創り出すことを可能にするコミュニケーションスキルを持っている人のことです。すなわち、コーチングは、教職員のストレスサーで最も多い原因のコミュニケーション対策はもちろん、メンタルヘルス対策で重要なストレスへの気づきを促す効果も期待出来、学校教職員のメンタルヘルス対策には非常に有用とされます。

コーチングは、心理学、成功哲学、行動科学、行動心理学などがミックスされた総合的なソーシャルスキルとして確立されていますが、それは100以上のスキルとして簡潔に整理されており、ビジネス・医療・福祉・教育ほか日常の対人関係など幅広く現場で実践されています。

コーチングスキルで最も重要なものは、傾聴です。次に、認知・承認、また、効果的な質問等を駆使して相手を目標に導くことが重要です。特に、積極的傾聴（アクティブ・リスニング）は、メンタルヘルス対策でも非常に重要と思われ、企業の管理監督者研修でも良く行われていますが、学校教職員にも非常に重要とされます。この積極的傾聴法等コーチングスキルは、非常に重要ではありますが、スキル以前にコーチングマインドいわゆるコーチとしての心構えがないと成功しないと思われま。

産業医制度がない米国では、臨床心理士を中心としたEAPと呼ばれる事業場向けのメンタルヘルスに特化したサービスを行う機関が約20,000も存在し、メンタルヘルス対策の中心的役割を果たしています。日本では、産業カウンセラー資格保持者が約29,000人、臨床心理士資格保持者約15,000人います。EAPも規模もサービスもバラバラですが、数十社が活動しています。しかし、メンタルヘルス患者数の増加が考えられる現状では、これら有資格者でなくとも、誰でもある程度の勉強で実践出来る「コーチング」は、企業のみならず、学校教職員のメンタルヘルス対策に

も益々その重要性を増すものと考えられます。

2 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内等）

■ 産業医研修会 ■

産業医研修会・セミナーの情報・お申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/seminar.html>

日 時： 6/11（木） 19：00～21：00

場 所： 岡山労災病院 3階会議室

研修テーマ：『メンタルヘルス対策の実際』

『モデル書式を用いた原則に基づくメンタルヘルス・ケース対応』

：グループワーク

講 師： 岸本 卓巳（岡山労災病院 副院長）

高尾 総司（岡山大学大学院 疫学・衛生学分野講師）

定 員： 50名

受 講 料： 2,000円

日 時： 7/16（木） 19：00～21：00

場 所： 岡山労災病院 3階会議室

研修テーマ：『過重労働対策の実際』

『モデル書式を用いたシステムティックな過重労働対策』

：グループワーク

講 師： 岸本 卓巳（岡山労災病院 副院長）

高尾 総司（岡山大学大学院 疫学・衛生学分野講師）

定 員： 50名
受 講 料： 2.000円

2009年夏 日本医師会認定産業医研修会

日 時： 8/1（土）10：00～18：15
8/2（日） 8：30～16：30
場 所： 岡山労災病院3階会議室
対 象： 産業医の資格を有していない医師
定 員： 50名
受 講 料： 15.000円

■ 岡山産業保健推進センター主催セミナー・研修会 ■

産業医研修会・セミナーの情報・お申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/seminar.html>

▼定員は各研修会20名です。定員になり次第受付を締め切らせていただきます。
また、定員に達した時はホームページに掲載いたしますが、定員に達したかどうか
電話にて御気軽にお問い合わせ下さい。

【健康管理研修会】

日 時： 6月2日（火）14：00～16：00
場 所： 当センター会議室
研修テーマ： 『熱中症にならないために』
内 容： 熱中症にならないための予防対策について学びます
講 師： 山本相談員

日 時： 6月10日（水）14：30～16：00
場 所： 当センター会議室

研修テーマ： 『健康診断後の事後措置について』

内 容： 健康診断後の事後措置についておさらいします

講 師： 成松相談員

日 時： 6月11日（木）14：00～16：00

場 所： 当センター会議室

研修テーマ： 『行動変容とコーチングについて』

内 容： 特定保健指導における行動変容について、コーチングの
立場から易しく解説します

講 師： 道明相談員

日 時： 7月2日（木）14：00～16：00

場 所： 共用会議室 ※詳細については決定し次第お知らせします

研修テーマ： 『過重労働対策と面接指導について』

内 容： 過重労働対策と面接指導の実際を判りやすく解説します

講 師： 道明相談員

時 間： 8/12（水）14：00～16：00

場 所： 共用会議室 ※詳細については決定し次第お知らせします

研修テーマ： 『健康診断結果の見方と事後措置について』

内 容： 健康診断結果の見方をおさらいし、事後措置について解説します。

講 師： 中村相談員

【メンタルヘルス研修会】

日 時： 6月15日（月）14：00～16：00

場 所： 当センター会議室

研修テーマ： 『事例に学ぶメンタルヘルスⅠ』

内 容： メンタルヘルスの実際の事例について解説します

講 師： 中島相談員

時 間： 7/15（水）14：00～16:00

場 所： 共用会議室 ※詳細が決定し次第、お知らせ致します

研修テーマ： 『認知症について』

内 容： 高齢化社会に伴って増加している認知症の種類と治療法および認知症の周辺症状に対する対応について

講 師： 大月相談員

時 間： 8/24（月） 14：00～16：00

場 所： 共用会議室 ※詳細が決定し次第、お知らせ致します

研修テーマ： 『拒食症、過食症』

内 容： 摂食障害一般に関して解説します

講 師： 勝田相談員

【カウンセリング研修会】

時 間： 8/20（木） 14：00～16：00

場 所： 共用会議室 ※詳細が決定し次第、お知らせ致します

研修テーマ： 『職場のメンタルヘルスとカウンセリング I』

内 容： 職場のメンタルヘルス講義と傾聴の講義

講 師： 武田相談員

【産業看護研修会】

日 時： 6月16日（火） 14：00～16：00

場 所： 当センター会議室

研修テーマ： 『産業看護職の定義（役割・職務）について』

内 容： 産業保健の場における看護職の基本について学ぶ

講 師： 福岡相談員

時 間： 7/21（火） 14：00～16：00

場 所： 共用会議室※詳細が決定し次第、お知らせ致します

研修テーマ： 『熱中症予防』

内 容： 梅雨明けと共に発生しやすくなる熱中症は、家の中でも起こりうるため日頃の注意点について学びます。

講 師： 福岡相談員

【労働衛生関係法令】

日 時： 6月8日（月）13：30～15：30
場 所： 当センター会議室
研修テーマ： 『介護事業者の労働・安全衛生管理』
内 容： 労基法、安衛法、男女雇用機会均等法、労災保険法などを中心に
介護事業者の雇用管理を考える
講 師： 角南特別相談員

産業医研修会・セミナーのお申込はこちらからどうぞ
<http://www.okayama-sanpo.jp/seminar.html>

-
- ▼今後、研修会開催場所に関しては変更になる可能性があります。
変更になった場合は、速やかに御連絡いたします。
 - ▼当センターの研修会、貸出教材、メールマガジン、ホームページの内容など各種事業に関する御意見、御要望を下記メールアドレスに Eメールにて御遠慮なくお願いいたします。

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

編集後記

5月9日当ビル4階貸会議室にて、岡山県産業看護部会総会並びに研修会が開催されました。71名の参加者の方々に15分という貴重な時間をいただき、センタ

一の紹介をさせていただきました。これからもどんどん広報活動をしていきたいと思
います。関係団体・事業場にも無料で出向いていきますので、一声かけていただ
けたら幸いに思います。

業務係長 佐古

次回の第17号は7月1日（水）の配信予定です。

- ▼ 教材情報・センター情報の詳細確認、利用申込等は下記のホームページURL
からアクセスしてください。
- ▼ Eメールアドレスの変更、配信停止なども下記メールアドレスへお願いします。
- ▼ 著作権法の規定により、他者の著作物を私的な目的以外で複製することは禁止
されていますので、必ず守ってください。
- ▼ 当メールマガジンは、リンク先サイトの内容やプライバシーについて、責任を
負うものではありません。利用者自身の責任においてご利用ください。
- ▼ このメールは配信専用メールアドレスから配信されています。このまま返送
いただいてもお答えできませんので、必ず info@okayama-sanpo.jp へ御返送
ください。
- ▼ バックナンバーはホームページの「メールレターを配信しています！」に掲載
しております。

■□ ■□ ■□ ■□ ■□ ■□ ■□ ■□ ■□ ■□ ■□ ■□

独立行政法人 労働者健康福祉機構岡山産業保健推進センター

〒700-0907

岡山県岡山市北区下石井 1-1-3 日本生命岡山第2ビル新館6F

TEL : 086-212-1222 FAX : 086-212-1223

H P : <http://www.okayama-sanpo.jp/>

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

□■ □■ □■ □■ □■ □■ □■ □■ □■ □■ □■ □■