



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41号 2011年7月1日（金）

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 \* 「放射線による生体影響について」のご案内
  
- 2 相談員アドバイス  
『人間関係におけるストレス解消のヒント』  
メンタルヘルス相談員 大月健郎
  
- 3 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内・新規教材）
  
- 4 トピックス  
\*メンタルヘルス集中研修会のご案内
  
- 5 産業保健相談回答例  
\*残業禁止の優秀な社員
  
- 6 編集後記

- 
- 1 「放射線による生体影響について」のご案内
- 

日 時： 9/22（木）14：00～15：30

研修テーマ： 放射線による生体影響について

内 容： 放射線による様々な生体影響を各方面から資料を見ながら、正しい知識を身につけましょう。

講 師： 石川紘（センター所長）

---

## 2 相談員アドバイス

---

### 『人間関係におけるストレス解消のヒント』

メンタルヘルス相談員 大月健郎

職場のストレスにしても家庭内のストレスにしても、その中で対人関係のストレスが占める割合が大きいと言われている。仕事に追われることや時間に追われることもストレスであるが、やはり人間関係のストレスが大きい。しかも人間関係のストレスは、相手が人間なだけに厄介な問題である。いっそ相手が機械であれば、これほど大きなストレスにはならないのではないだろうか。人間と機械の違いを考えると、解決の糸口があるかもしれない。

さて、機械と比べて人間の特徴は何か？

人間は誰かに会ったときには、相手の表情、服装、年齢、性別などから、自分の固定観念に基づいて先入観を持つ。例えば、見るからに口うるさそうな上司から、いきなり頭ごなしに注意されると、恐れが的中したことによって、予感はず確信に変わり苦手意識や嫌悪感が決定的になる。その人の前にいるだけで心臓はバクバクして、顔が赤くなり、汗が流れる。一旦そうなってしまうとその人に近づくことができなくなってしまう。これらは過去の経験から相手がどのような人かの“決めつけ”である。

そこで、苦手意識や嫌悪感を感じたときには、もう一度自分が本当にその人に言われた結果の気持ちなのか、あるいは過去に苦手だった人に似ているだけなのかを考え直してみる必要がある。よくよく思い出してみると、当たり前のことを注意されただけだと気がつくかもしれない。

機械と比べて人間の特徴を問うと、「感情があること」と答える人が多いのではないだろうか。喜怒哀楽があることで生活に厚みを増すことができる。感情が無い生活は無味乾燥して全くもって潤いに欠けるであろう。そうは分かっているが、やはり感情がとても厄介なものであることに変わりはない。機械にだって感情をプロ

グラムすることは、おそらく可能だろうが、そんなことをすると誤作動を起こしてしまうのであえてプログラムしないのだろう。悲しい、辛い、淋しい、悔しい、腹が立つ、そんな感情が続くことは耐え難いことである。こんな厄介な感情との付き合い方の要点は感情を長続きさせないことである。感情を長続きさせない方法は、感情によって思考を左右されないことである。あるいは思考の理由として感情を用いないことである。例えば、「上司から指示されてすごく嫌な気分になった。だから上司の指示は間違っている。」と即座に結論づけることをしない方が良いということになる。もし間違っていると考えると、さらに腹が立つといった悪循環に陥りその結果嫌な気分が長続きする結果になる。どうすれば早く感情を切り替えられるかということが重要である。

最後にもうひとつ人間の特徴を上げると、お互い影響を与えあうことがある。例の「こだまでしょうか、いいえ誰でも、」である。精神科・心療内科の診療場面でよく人間関係のストレスに対して助言を求められる。そんな時によく使う答えは、”相手は変えられないから自分が変わるしかない。自分が変われば相手に影響を与えて、やがて相手も変わる”ということである。

以上とりとめなく書きましたが、人間関係におけるストレス解消のヒントになれば幸いです。

#### ■大月先生の研修・セミナーのご案内■

日 時： 8/10（水）14：00～16：00  
研修テーマ： ストレスを溜めないためのセルフケアについて  
内 容： ストレスを溜めない為に、どのような過ごし方が良いか学習します。  
講 師： 大月健郎相談員

産業保健相談はこちらから

<http://www.okayama-sanpo.jp/3soudan.htm>

メールによる相談も24時間受け付けております。

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

---

■ 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/index.htm>

対 象 者 :

日医認定産業医

基礎研修の単位は取れないが、参加を希望する医師

職場の健康管理に関わる保健師・看護師等産業看護職および人事労務担当者等

受 講 料 : 2,000 円

場 所 : 岡山労災病院 3 階会議室

日 時 : 7/21 (木) 19 : 00 ~ 21 : 00

研修テーマ : 『職場におけるメンタル対応 第 4 回』

『書式を用いたメンタル対応 第 4 回』

講 師 : 岸本 卓巳 (岡山労災病院 副院長)

小林 朋子 (岡山大学院 疫学・衛生学分野)

単 位 : 生涯研修 専門研修 1 単位 実地研修 1 単位

メールフォームでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-sangyoui.html>

F A X でのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/pdf/mousikomi/sangyouifax.pdf>

-----

■ 岡山産業保健推進センター主催セミナー・研修会 ■

場 所 : 岡山第一生命ビルディング 3 階 共用会議室

受 講 料 : 無料

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/index.htm>

---

【健康管理研修会】

日 時： 7/25（月） 14：00～15：30  
研修テーマ： 睡眠時無呼吸症候群について  
内 容： 睡眠時の無呼吸症候群について解説します。  
講 師： 中村武博相談員

日 時： 8/31（水） 14：30～16：00  
研修テーマ： 過重労働対策について  
内 容： 過重労働対策についておさらいします。  
講 師： 成松相談員

---

【カウンセリング研修会】

日 時： 8/18（木） 14：00～16：00  
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： メンタルヘルスの講義と傾聴技法の講義。より良いコミュニケーションをとるために傾聴技法を身につけ職場のメンタルヘルスの予防に役立てる。  
講 師： 武田静枝相談員

日 時： 9/15（木） 14：00～16：00  
研修テーマ： 職場のメンタルヘルスとカウンセリングⅡ  
内 容： ロールプレイングを通して自分の聴き方の癖に気づく。  
講 師： 武田静枝相談員

---

【産業看護研修会】

日 時： 7/12（火） 14：00～16：00  
研修テーマ： 保健指導パートⅠ（対象：産業看護職）  
内 容： 対象者の行動変容につながる大切な軸を考える。  
講 師： 福岡悦子相談員

日 時： 9/6（火） 14：00～16：00  
研修テーマ： 保健指導パートⅡ（対象：産業看護職）

内 容： ロールプレイを通して、スキルアップをはかる。  
講 師： 福岡悦子相談員

---

【メンタルヘルス研修会】

日 時： 7/5（火）14：00～15：30  
研修テーマ： 認知症の診断と予防  
内 容： 高齢化に伴う認知症の診断と予防について、学習します。  
講 師： 山下龍子相談員

日 時： 8/8（月）14：00～16：00  
研修テーマ： 老化と認知症  
内 容： 加齢によっておこる変化等について、学習します。  
講 師： 勝田吉彰相談員

日 時： 9/26（月）14：00～16：00  
研修テーマ： インフルエンザの動向と備え  
内 容： インフルエンザのシーズン入りを前にして、最新動向や注意点等について学習します。  
講 師： 勝田吉彰相談員

---

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/index.htm>

- ▼研修会の受付は3階共用会議室で行います。直接会議室へお越し下さい。
- ▼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します。

E-mail : [info@okayama-sanpo.jp](mailto:info@okayama-sanpo.jp)

---

---

■ メンタルヘルス集中研修会のご案内 ■

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/index.htm>

対 象 者 :

日医認定産業医

基礎研修の単位は取れないが、参加を希望する医師

職場の健康管理に関わる保健師・看護師等産業看護職および人事労務担当者等

受 講 料 : 10,000 円

場 所 : 岡山第一生命ビルディング 3 階貸会議室 (岡山市北区下石井 2-1-3)  
※岡山駅から徒歩 7 分

日 時 : 平成 23 年 7 月 9 日 (土) 13:00~19:30

研修テーマ : 『職場におけるメンタル対応』

①大原則・原則、②関係者の役割、③不完全労務提供

『職場でよくあるメンタル対応』ケーススタディ①~③

講 師 : 高尾 総司 (岡山大学院 疫学・衛生学分野)

小林 朋子 (岡山大学院 疫学・衛生学分野)

三橋 利晴 (岡山大学院 疫学・衛生学分野)

植嶋 一宗 (三重大学大学院医学系研究科公衆衛生・産業医学分野)

単 位 : 生涯研修 専門研修 3 単位 実地研修 3 単位

メールフォームでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-000.html>

F A X でのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/pdf/mousikomi/sangyouifax.pdf>

---

5 産業保健相談回答例

---

■ 残業禁止の優秀な社員 ■

《相談》

定期健康診断の結果から、産業医に「健康状態が悪く、残業禁止すべき」との指示が出された従業員がいる。しかし、この従業員は広く業務に関わっており、直ちに残業禁止にすると業務に大きな支障が生じる。どうしたら良いか？

《相談員より》

こちらの相談の件は、労働安全衛生法第66条の5にある、健康診断後の措置にあたります。このケースのような場合は、残業によってその従業員に生じる健康上のリスクを会社が負って、残業を続行させることは可能です。まず、産業医にリスクがどの程度で緊急性があるのかを確認し、それと業務の状況を勘案し、最終的な対応を会社として判断してはどうでしょうか。

産業保健相談はこちらから

<http://www.okayama-sanpo.jp/3soudan.htm>

メールによる相談も24時間受け付けております。

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

---

## 6 編集後記

4月より広報活動の一環として **Face Book** を始めました。ホームページには掲載されな開催した研修会の簡単な内容、受講人数等研修会をメインにセンター行事に係る事を掲載しております。できるだけ岡山中で働いている方と友達になり研修会への参加をPRしています。よかったら「佐古 博昭」で検索してください。よろしく願いいたします。

業務係長 佐古

-----  
次回の第42号は

8月1日（月）の配信予定です。

▼ メールマガジンの配信停止を希望される方、メールアドレス変更予定のある方は、

こちらのアドレスからご連絡ください ⇒ ([info@okayama-sanpo.jp](mailto:info@okayama-sanpo.jp))

- ▼ 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](mailto: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 2-1-3

岡山第一生命ビルディング 12階

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

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

E-mail : [info@okayama-sanpo.jp](mailto:info@okayama-sanpo.jp)

