



岡山産業保健推進連絡連絡所

《おかやまさんぽメールマガジン》 第 68 号 2013 年 10 月 1 日 (火)



I N D E X

- 1 相談員便り
『年齢を忘れる』
岡山産業保健推進連絡事務所 山下龍子 相談員
- 2 連絡事務所からのお知らせ（相談・研修・行事案内）
 - *メンタル集中研修会のご案内
 - *平成 25 年度 産業医研修会のご案内
 - *平成 25 年度研修会の予定
- 3 編集後記

1 相談員便り

『年齢を忘れる』

岡山産業保健推進連絡事務所 山下龍子 相談員

先日、嫁から誕生日の祝いに贈物をもらいました。「お母さん、お幾つになられたのですか？」と、尋ねられて、はたと困ってしまいました。「一体、私は何歳になったのだろうか？」と
と
考えてみましたが、思い浮かばないのです。59 歳なのかな？60 歳なのかな？だいたいそのくらいなのでしょうが、本当に解らなくなってしまいました。「どうしたのかな？」と考えると、
自分の心は「抑圧」という防衛機制を使っていることに気がついたのです。

私たちの心は、さまざまな機制を使って、心の安定を図ろうとしています。例として、会社で上司からの納得いかないような叱責を受けたとします。以下にいくつかの反応の例をあげてみます。

①頭が真っ白になり、何も考えられなくなる。

否認と呼ばれる機制です。何事も起きた事を認めさえしなければ、起きた事にならないので、心はショックを受けません。

②家に帰って壁を蹴っ飛ばす。

置き換えという機制で、いわゆる八つ当たりです。本来なら、自分を叱責した上司を蹴飛ばしたいところですが、壁を蹴り、怒りの衝動を発散させます。

③冷静になぜ叱責されたか、考える。

知性化と呼ばれる機制で、感情を切り離して、論理的に起きた事を分析することで心を安定させます。

④部屋の片隅で毛布に包まれながら泣きじゃくり、そのまま寝てしまう。

退行と呼ばれる機制で、幼いころの自分に戻ってしまい、子供っぽくなってしまいます。

⑤怒りのエネルギーを仕事にぶつける。

本来の気持ちと反対の行動をとることを反動形成といい、正反対の行動をとることで、心を安定させます。

⑥この会社は自分に合わないからといって辞めてしまう。

合理的に自分を納得させることによって、心を安定させる合理化と呼ばれる機制です。

⑦その時のことを思い出さなくなる。

抑圧と呼ばれる機制です。誰でも嫌なことは思い出したくない訳で、その記憶を無意識の中にとどめてしまい、意識に昇ってこないようにしている状態です。

最初にお話しした私の場合はこれにあたります。私はよほど年をとるのが嫌なのでしょ
うね。

さて、皆さんは、どんな機制を使って心の安定を図っていますか。

■◇■ 山下相談員の研修会 ■◇■

日 時： 11/5（火）13：30～15：00

研修テーマ： メンタルヘルスに関する病気について

内 容： うつ病と職場復帰について

講 師： 山下相談員

場 所： ピュアリティまきび 会議室（岡山市北区下石井 2-6-41）

受 講 料： 無料

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/01-ke.html>

■◇■ 山下相談員への産業保健相談日 ■◇■

●10/1（火）13：00～15：00

※来所・電話での相談を希望される場合は、事前にメール・FAXでの相談予約をお願い
い

たします。メール・FAXでの相談は、24時間受け付けております。

相談のお申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/02-so.html>

2 連絡事務所からのお知らせ（相談・研修・行事案内）

■◇■ メンタル集中研修会のご案内 ■◇■

・・・東京ガス株式会社の産業医 2 名、ジャパン EAP システムズ関西支社の臨床心理士を招いてメンタル対応の実際についての講義や事例をもとにしたディスカッションを行います。どなたでもご参加いただけます。

日 時： 11 月 16 日（土） 13：00～18：15

単 位： 生涯研修実地 2 単位、専門 3 単位

受 講 料： 10,000 円
(資料代として NPO 法人が管理します。受付時にお支払い下さい。)

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）
定 員： 70 名

メンタル集中研修会の参加お申込はこちらから
<http://www.okayama-sanpo.jp/01-ke.html>

■◇■ 平成 25 年度 岡山労災病院産業医研修会のご案内 ■◇■

産業医研修会の情報・お申込はこちらからどうぞ
<http://www.okayama-sanpo.jp/01-ke.html>

岡山労災病院における研修会は、実際に産業保健現場で実務を行う機会のある方を支援するための事例検討を中心とした『アドバンストコース』として実施します。職種は問いませんが、特に人事労務担当者の方の参加は歓迎します。

対 象：「産業保健の実務に携わっており」
「岡山労災病院における研修会を 2 回以上受講したことがある」方

【※】受講を希望される方は、必ず ↓ こちらをご確認ください。【※】
<http://www.okayama-sanpo.jp/pdf/01-ke-isi.pdf>

受講料： 3,000 円

(資料代として NPO 法人が管理します。受付時にお支払い下さい。)

場 所： 岡山労災看護専門学校 1 階会議室(岡山労災病院敷地内)

定 員： 20 名

◆平成 25 年 10 月 10 日 (木) 19 : 00～21 : 00

演 題：事例から学ぶ産業保健実務 5、グループワークによる事例検討 5

講 師：三橋利晴 (岡山大学病院新医療研究開発センター 助教)

高尾総司 (岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師)

岸本卓巳 (岡山労災病院 副院長)

単 位：生涯研修 実地 2 単位

◆平成 25 年 11 月 21 日 (木) 19 : 00～21 : 00

演 題：事例から学ぶ産業保健実務 6、グループワークによる事例検討 6

講 師：鈴木越治 (岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 助教)

高尾総司 (岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師)

岸本卓巳 (岡山労災病院 副院長)

単 位：生涯研修 実地 2 単位

メールフォームでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-sangyoui/form-sangyoui25.html>

F A X でのお申込は

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

■ 岡山産業保健推進連絡事務所主催セミナー・研修会 ■

場 所： ピュアリティまきび 会議室 (岡山市北区下石井 2-6-41)

受 講 料： 無料

※ お車でお越しの際は、ピュアリティまきびの駐車場をご利用ください。

駐車場は無料をご利用いただけます。駐車券は、お帰りの際にフロントまでお持ちくだ

さい。但し、駐車場が満車の場合はご利用いただけません。ご注意ください。

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/01-ke.html>

【健康管理についての研修会】

日 時： 10/7（月） 14：00～15：30

研修テーマ： 過重労働対策の導入について

内 容： 過重労働対策を実施する際の注意事項等について解説いたします

講 師： 中村相談員

日 時： 10/15（火） 14：00～16：00

研修テーマ： 元気で楽しく働こう！

内 容： ワークエンゲイジメントについて（働く人々が元気になるために）

講 師： 福岡相談員

日 時： 11/12（火） 14：00～16：00

研修テーマ： おいしく飲もうアルコール

内 容： 生涯おいしいアルコールを飲むために

講 師： 福岡相談員

日 時： 12/11（水） 14：30～16：00

研修テーマ： 健診結果の見方と健康増進について

内 容： 健診結果の見方をおさらいし、健康増進の事例を紹介します

講 師： 成松相談員

日 時： 2/3（月） 14：00～16：00

研修テーマ： インフルエンザ最新動向と対策

内 容： インフルエンザの現状及び世界の話

講 師： 勝田相談員

日 時： 2/18（火） 14：00～16：00

研修テーマ： 骨粗鬆症の予防

内 容： 美しく年を重ねるために

講 師： 福岡相談員

【メンタルヘルスについての研修会】

日 時： 10/17（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Ⅲ

内 容： ロールプレイング

講 師： 武田相談員

日 時： 10/31（木） 14：00～16：00

研修テーマ： 職域のメンタルヘルス対策とコーチングについて

内 容： 職場のメンタルヘルス対策とコーチングについて簡単に説明

講 師： 道明相談員

日 時： 11/5（火） 13：30～15：00

研修テーマ： メンタルヘルスに関する病気について

内 容： うつ病と職場復帰について

講 師： 山下相談員

日 時： 11/20（水） 14：00～16：00

研修テーマ： うつ病

内 容： うつ病の理解と対応について

講 師： 大月相談員

日 時： 11/21（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Ⅳ

内 容： ロールプレイング

講 師： 武田相談員

日 時： 12/5（木） 14：00～16：00

研修テーマ： 過重労働・メンタルヘルス対策について

内 容： 過重労働・メンタルヘルス対策について分かりやすく簡単に説明

講 師： 道明相談員

日 時： 2/19（水） 14：00～16：00

研修テーマ： ストレス対処法

内 容： ストレスを溜めず、うまく対処する方法を、一緒に考えましょう

講 師： 大月相談員

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>

- ▼研修会の受付はピュアリティまきび会議室前で行います。直接、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。
- ▼当連絡事務所の研修会、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

3 編集後記

『広報活動の実施』

一般社団法人岡山県労働基準協会各支部主催の衛生管理講習会が岡山県下7カ所で開催されました。今年は4カ所（和気・玉野・新見・倉敷）で連絡事務所と岡山メンタルヘル

ス対策支援センターの事業内容を広報活動してきました。複数の事業場が集まる場所があれば、無料で出向いていきます。広報活動をさせていただきたいので、一声かけていただけたら幸いに思います。

次回の第69号は

11月1日（金）の配信予定です。