



岡山産業保健総合支援センター

《おかやまさんぽメールマガジン》 第80号 2014年10月1日（水）



I N D E X

1 相談員便り

『「愛」がうまれる理由』

メンタルヘルス相談員 山下龍子

2 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内）

*事業主セミナーー労働安全衛生法一部改正についてー

*産業保健集中研修会（10/25）のご案内

*平成26年度研修会のご案内

3 編集後記

1 相談員便り

『「愛」がうまれる理由』 メンタルヘルス相談員 山下龍子

先日、初めての孫が生まれました。傍で見ていると、母親は夜も寝ないで世話をしています。一方、子供の方も、産まれた時は大声で泣いていましたが、母親に抱かれるとおとなしくなりました。初めての授乳では、おっぱいを口に近づけてあげると、自分からくわえて吸い出しました。

なぜ、母親はこのように献身的に子育てができるのでしょうか。この仕組みが愛着システムです。母性を育み、母子の愛着を生み出す源は、陣痛を引き起こし、授乳のときに活発に分泌するホルモンと同じなの

です。そのホルモンはオキシトシンといいます。抱っこや愛撫といったスキンシップが重要なのは、このオキシトシンの分泌がスキンシップによって促されるからです。

オキシトシンには不安を鎮め、心地よさをもたらす働きがあります。オキシトシンの分泌が悪かったり、オキシトシンと結びつくはずの受容体の数が少ないと、この仕組みがうまく働きません。受容体とはその化学物質を細胞に取り込む微小な部位であり、細胞の表面に多数存在します。オキシトシンがいかに効果を発揮するかは、この受容体の数によっても大きくことになってくるのです。

この愛着システムの仕組みを左右するのは、幼い頃にどのくらい愛情深く世話をされたかどうかなのです。このことが、子供の基本的安心感を育みます。幼い頃によく可愛がられ、世話をされた子供は、母親との愛情が安定し、不安やストレスを感じにくい体質を授けられます。この母親との絆は、生まれてから1歳半までの限られた時間でしか形成されないとされています。それは子供の脳でオキシトシンなどの受容体が最も増える時期だからです。その限られた時期は、母子双方にとって、かけがえのない特別な時期です。少なくともその時期だけでも、子供に没頭して関わりたいものです。

2 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内）

■事業主セミナー—労働安全衛生法一部改正について—■

対象：事業主、労務管理担当者等

演題：

●『労働安全衛生法一部改正について（メンタルチェックへの対応）』

労働安全衛生法の一部改正が可決され、企業にメンタルヘルスチェックの実施が義務付けられます。メンタルチェックの問題点についての解決の糸口について解説し、法施行前に企業として準備しておくべき対策を中心にお話しします。

●『調査研究成果のご紹介』

岡山産業保健総合支援センターが行った調査研究の2つの成果についてお話しします。

1. 「半日勤務」のマイナス面、本来あるべき復帰判定とは
2. 医療機関ごとの復職社員の復帰後の経過（業務遂行レベル及び勤怠）のまとめ、今後の役立て方

講師：高尾総司（岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師）

◆①岡山大学会場

日時：平成26年10月16日（木）15：00～17：00

会場：岡山大学鹿田キャンパス 基礎研究棟1階大学院セミナー室
（岡山市北区鹿田町2丁目5番1号）

◆②ピュアリティまきび会場

日時：平成26年10月22日（水）15：00～17：00

会場：ピュアリティまきび 会議室（岡山市北区下石井2-6-41）

※①②どちらも同じ内容です。

※当日参加できない希望者に対して、セミナー配布資料をメールで送付する予定です。

セミナー参加、資料配布を希望する方はこちらよりお申込下さい。

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-26t/form-26t.html>

■産業保健集中研修会■

岡山大学講師、IHI 呉事業所・三菱化学株式会社の産業医を招いて研修会を行います。産業保健に関心のある方、どなたでもご参加いただけます。

◆日時：平成26年10月25日（土）13：00～18：15

演題：

- 『健康管理総論 1：本人中心の健康管理とは』
- 『健康管理総論 2：会社中心の健康管理とは』
- 『グループディスカッション（ディベート準備）－本人中心の健康管理と会社中心の健康管理の対比と整理－』
- 『模擬ディベート それぞれの立場から（本人中心の健康管理推進グループと会社中心の健康管理推進グループの対抗）』
- 『健康管理総論 3：二つの健康管理』

講師：

川瀬洋平（三菱化学株式会社 産業医）

神原辰徳（三菱化学株式会社 産業医）

新見亮輔（I H I 呉事業所 産業医）

高尾総司（岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師）

会場：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）

受講料：10,000円

単位：生涯研修実地2単位、専門3単位

- お申し込みは、こちらから

<http://www.okayama-sanpo.jp/01-ke-s.html#01-ke-s-1025>

■ 平成26年度 岡山労災病院産業保健研修会のご案内 ■

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。産業医の生涯研修単位を取得できます。

初めて受講される方には総論内容をまとめたDVDの視聴を推奨します。

（DVD入手は、<http://www.unit-gp.jp/eisei/wp/?p=1809>）

※DVD入手の際に必要な『キーワード』は、研修会申込時にお知らせします。

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。）

定員：40名

◆平成26年10月9日（木） 19：00～21：00

演題：メンタルヘルス対応 家族との関わり方
グループワークによる事例検討

講師：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）

場所：岡山労災看護専門学校（岡山労災病院敷地内） 1階会議室

単位：生涯専門1単位、生涯実地1単位

◆平成26年11月13日（木） 19：00～21：00

演題：メンタルヘルス対応 お試し入社と軽減勤務
グループワークによる事例検討

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）

場所：岡山労災病院別館3階会議室

単位：生涯専門1単位、生涯実地1単位

◆平成26年12月11日（木） 19：00～21：00

演題：メンタルヘルス対応 現職復帰の是非
グループワークによる事例検討

講師：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）

場所：岡山労災看護専門学校（岡山労災病院敷地内） 1階会議室

単位：生涯専門1単位、生涯実地1単位

・・・産業保健研修会の詳細は、こちらでご確認ください。

<http://www.okayama-sanpo.jp/01-ke.html>

■ 岡山産業保健総合支援センター主催セミナー・研修会 ■

⇒⇒⇒ 会場が「ピュアリティまきび」の研修会

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>

日時： 10/3（金）14：00～16：00

研修テーマ： 大人の発達障害

内容： 事例検討、解説

講師： 中島相談員

日時： 10/6（月）9：30～11：30

研修テーマ： 途上国・新興国赴任のヘルスマネジメント

内容： 最近、日本企業の進出が増えている東南アジアやイスラム国
を含めた渡航医学一般（感染症・メンタル・医療事情）

講師： 勝田相談員

日時： 10/16（木）14：00～16：00

研修テーマ： カウンセリングⅢ

内容： ロールプレイング※カウンセリングⅡの受講を推奨

講師： 武田相談員

日時： 10/20（月）14：00～15：30

研修テーマ： メンタルヘルス

内容： 非精神科産業医としてのメンタルヘルス活動について解説

講師： 中村相談員

日時： 11/4（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： 11/6（木）14：00～16：00

研修テーマ： カウンセリングⅣ

内容： ロールプレイング※カウンセリングⅡの受講を推奨

講師： 武田相談員

日時： 11/12（水）14：00～16：00

研修テーマ： うつ病への対応について

内容： 講義及び症例呈示

講師： 大月相談員

日時： 11/18（火）14：00～15：30

研修テーマ： 楽しくアルコールを飲もう

内容： 生涯おいしいアルコールが飲めるためのノウハウについて

講師： 福岡相談員

日時： 11/20（木）14：00～16：00

研修テーマ： 職域における過重労働・メンタルヘルス対策とコーチングについて

内容： 職域の過重労働・メンタルヘルス対策とコーチングについてわかりやすく講演します

講師： 道明相談員

日時： 12/3（水）14：30～14：00

研修テーマ： 検診結果の見方と健康増進

内容： 検診結果の見方をおさらいし、健康増進活動の事例を紹介します。

講師： 成松相談員

日時： 12/11（木）14：00～16：00

研修テーマ： 職域における過重労働・メンタルヘルス対策について

内容： 職域の過重労働・メンタルヘルス対策についてわかりやすく講演します。

講師： 道明相談員

日時： 12/15（月）9：30～11：30

研修テーマ： インフルエンザの最新動向と対策

内容： 季節性インフル・鳥インフル・MERS等の最新動向

講師： 勝田相談員

日時： 2/17（火）14：00～16：00

研修テーマ： 防ごう骨粗鬆症！

内容： 骨粗鬆症予防のための日常生活の注意について

講師： 福岡相談員

日時： 2/25（水）14：00～16：00

研修テーマ： ストレス対処法について

内容： 講義及びロールプレー

講師： 大月相談員

【産業看護職向けの研修会】

日時： 1/20（火）14：00～16：00

研修テーマ： 保健指導の基本

内容： 保健指導の主役は社員です。ご本人に役立つ支援の仕方について

講師： 福岡相談員

⇒⇒⇒ 会場が「岡山大学鹿田キャンパス」の研修会

※下記研修会の会場は「岡山大学鹿田キャンパス」

研究棟基礎研究棟1階小セミナー室（岡山市北区鹿田町2丁目5番1号）

※受講料無料。駐車場がありませんので、公共交通機関でお越しください。

※シリーズとなっていますが、各研修会単独で受講できます。

※産業保健研修会（岡山労災病院）の講師を務める高尾総司先生の研修会です。「職場は働く場所」の大原則を前提に、メンタルヘルス対策を考えます。従業員から「1日4時間しか働けない。」と言われたら？

日時： 10/27（月）14：00～15：30

研修テーマ： 労務管理によるメンタルヘルス対策シリーズ4

内容： 第4回 メンタルチェックへの対応

日時： 11/17（月）14：00～15：30

研修テーマ： 労務管理によるメンタルヘルス対策シリーズ 5

内容： 第5回 復帰可否判定面接ツール

日時： 12/8（月）14：00～15：30

研修テーマ： 労務管理によるメンタルヘルス対策シリーズ 6

内容： 第6回 過重労働対策総論

日時： 1/19（月）14：00～15：30

研修テーマ： 労務管理によるメンタルヘルス対策シリーズ 7

内容： 第7回 過重労働対策の実際

日時： 2/16（月）14：00～15：30

研修テーマ： 健康診断事後措置シリーズ 1

内容： 各論 1 安全配慮義務の履行

日時： 3/9（月）14：00～15：30

研修テーマ： 健康診断事後措置シリーズ 2

内容： 各論 2 福利厚生としての実施

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>

▼研修会の受付は各研修会会場で行います。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。

▼お問合せは、下記アドレス宛にお送りください。

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

3 編集後記

10月1日～7日まで、全国労働安全衛生週間です。この機会に自主的な労働衛生管理活動の大切さを見直し、積極的に健康づくりに取り組ん

でみましよう。9月が準備月間になっていました。一般社団法人岡山県労働基準協会主催の「衛生管理講習会」が岡山県内7カ所で開催されました。センター職員が7カ所で事業内容を説明させていただきました。4月から新しい事業が加わり、広報活動も今まで以上に行いたいと思っております。そこで、複数の事業場等が集まる会議等に呼んでいただいて広報の時間（5分～10分）をいただければ岡山県内どこにでも参ります。皆様よろしく願いいたします。

次回の第81号は

11月4日（火）の配信予定です。