



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87号 2015年5月1日（金）



I N D E X

1 センター便り

『ご挨拶』

労働衛生専門職 福田佳子

『涙活（るいかつ）ってご存知ですか』

メンタルヘルス対策促進員 藤原保

2 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内）

*平成27年度研修会のご案内

3 編集後記

1 センター便り

『ご挨拶』

労働衛生専門職 福田佳子

4月より大倉の後任として着任しました労働衛生専門職の福田です。以前は、労働安全衛生法に基づく教育の実施に多く係わっておりました。当センターでは健康に関する専門的研修やセミナーの実施、メンタルヘルスに関する相談など産業保健スタッフの方々や、そこで働く労働者の方々に向けた情報提供をしています。

また、県下7カ所にある、地域産業保健センターでは、50人未満の事業場へも義務づけられている健康診断結果についての医師からの意見聴取、長時間労働者に対する面接指導等を無料でサービス提供を行っています。利用されている事業場にはかなりご好評をいただいていますよ(^^)。

県下の多くの事業場の方々に地域産業保健センターを知っていただき、そして、ご利用いただきたいと思います。是非一度、岡山産業保健総合支援センターのホームページまでお越しください。

ホームページ <http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

『涙活（るいかつ）ってご存知ですか』

メンタルヘルス対策促進員 藤原保

これまで、いくつかの事業場に出向いて管理者に対するメンタルヘルスの研修会を実施してきたが、その効果はどうだったのだろうか、時々、思うことがある。

その講演会で、メンタルヘルス不調は、過剰なストレスが原因となっている場合があるので、日ごろからストレス解消をすることが重要だと伝えてきた。

腹式呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法などの体験を通じて、リラックス効果を経験してもらっている。

「就活」「婚活」「終活」などという言葉はよく耳にする言葉ですが……、皆さんは、「涙活（るいかつ）」という言葉をご存知でしょうか。

（講演会の話の一部から抜粋）

○ ストレスは二種類あります。

「暑い」、寒い、「痛い」という「からだ」で感じる「身体的ストレス」と、「辛い」「悲しい」「悔しい」といった「心」で感じる「精神的ストレス」がありますが、この精神的ストレスの「辛い」「悲しい」「悔しい」といった感情のストレス解消が難しいと、東邦大学医学部の有田秀穂先生は「脳からストレスを消す技術」という著書の中で言っておられます。

そして、

○ 精神的ストレスの解消には、泣くことが一番いい。涙と共にストレスが流れて出る。

* この前、深夜にテレビを見ておりましたら、ナインティナインの岡村君が、「涙活（るいかつ）」というものを取材しておりました。就活とか、婚活という言葉は、最近、よく耳にする言葉ですが、見知らぬ人同士が集まって、泣いているのです。これを「涙活」と呼んでおりました。泣くことによって、ストレス解消をしようという人たちの集まりで、悲しい話を聞いて泣いたり、悲しい話のDVDを見て、泣いているんですね。

岡村君も参加していましたが、僕は、泣けなかったですね、とっておりました。

また、有田先生は一週間の仕事が終わった土曜日には、これを見たら泣けるというDVDなどを用意しておいて、それを見て思い切り泣いて涙を流しなさいと言われております。

つまり、涙を流すというのは、副交感神経が優位の状態になっておりますから、精神的にも落ち着いている状態なのです。子供が、自分の思い通りにならない時に、泣きます。

子供にとって思い通りにならないということは、それはストレスなんですね。ですから、思い切り泣くだけ泣いたら、いつの間にか泣き止んで寝入ってしまう。こういうことが良くありますが、子供は泣くことによってストレスを解消して、副交感神経が優位な状態になり、寝入ってしまうことになるのです。

と、このような話をしております。

本年度の「メンタルヘルス対策支援事業」は、事業場の管理監督者研修を中心に組みますので、「岡山労働局」「労働基準監督署」等との密接な連携のもと積極的にメンタルヘルス対策を進めていきたいと考えています。

ご希望のある事業主は、どしどし岡山産業保健総合支援センターにお申込みください。

お申込はこちら <http://www.okayama-sanpo.jp/okayama-mental.html>

2 センターからのお知らせ (研修)

■ 産業保健研修会 (会場：岡山労災病院) のご案内 ■

産業保健現場で実務に携わる方(人事労務・産業保健スタッフ)を支援するための事例検討を中心に実施しています。様々な職種の方々の意見を幅広く聴くことができる機会です。各回後半は、グループワークによる事例検討を行います。

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。

場 所：岡山労災病院別館3階会議室

受 講 料：3,000円(産業医の単位の取得を希望される方)

※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。

※単位が不要の方は、受講料が無料になります。

定 員：20名

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)

岩瀬敏秀(岡山大学大学院 地域医療支援センター 助教)

◆平成27年6月11日(木) 19:00~21:00

演 題：メンタルヘルス対応 半日勤務の是非

不完全労務提供を徹底分析 -負の側面をすべて洗い出す-

単 位：生涯専門1単位、生涯実地1単位

◆平成 27 年 7 月 9 日（木） 19：00～21：00

演 題：メンタルヘルス対応 人事・産業保健職の連携

（人事からみた産業保健職&産業保健職からみた人事）

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 ■

受講料：無料

⇒⇒⇒ 会場が「ピュアリティまきび」の研修会

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）

※ピュアリティまきびの駐車場がございますが、満車の場合にはご利用いただけません。

日 時：5/18（月） 9：30～11：30

研修テーマ：労働安全衛生法に基づくストレスチェックと面接指導について

内容：労働安全衛生法改正により 12 月から実施されるストレスチェックについて概要と実施法を解説します。

日 時：5/27（水） 14：30～16：00

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

日 時：6/2（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：メンタルヘルスに関する病気について理解しましょう。

日 時：6/3（水） 14：30～16：00

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

日 時：6/4（木） 14：00～16：00

研修テーマ：職域におけるコーチングについて（上半期）

内容：職域におけるコーチングの有用性についてわかりやすく講演します。

日 時：6/15（月） 9：30～11：30

研修テーマ：デング熱等、蚊が媒介する疾患の基本と対策

内容：昨年日本国内感染が初めて報告され、今年も発生が予想されているデング熱をはじめ、チクングニヤ熱等蚊が媒介する疾患の知識と対策をお伝えします。

日時：6/19（金）14：00～16：00

研修テーマ：熱中症予防～夏を元気で過ごそう～

内容：夏をクールに過ごすために気をつけることを一緒に考えましょう

日時：7/2（木）14：00～16：00

研修テーマ：職域におけるメンタルヘルス対策について（上半期）

内容：職域におけるストレス対策及びメンタルヘルス対策についてわかりやすく講演します。

日時：7/30（木）15：00～16：30

研修テーマ：職場に必要なメンタルヘルスの知識

内容：職場に必要なメンタルヘルスの知識をわかりやすく説明します。

日時：7/31（金）14：00～16：00

研修テーマ：産業看護職の基本

内容：産業看護の定義・役割等を再確認しよう ※対象：産業看護職

⇒⇒⇒ 会場が「岡山大学鹿田キャンパス」の研修会

会場：岡山大学鹿田キャンパス医学部

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）

※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等を考えます。

日時：5/19（火）14：00～15：30

研修テーマ：メンタル対応 主治医との関わり方②

内容：前月の内容をふまえてロールプレイング

日時：6/16（火）14：00～15：30

研修テーマ：メンタル対応 上司への指導のあり方①

内容：業務評価表と労務管理票による上司管理と上司への支援

日時：7/21（火）14：00～15：30

研修テーマ：メンタル対応 上司への指導のあり方②

内容：前月の内容をふまえてロールプレイング

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/01-ke.html>

▼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

「危険見つけてみんなで改善 意識高めて安全職場」

平成27年度「全国安全週間」のスローガンです。スローガンの趣旨は、国内の経済状況が好転する一方、人手不足が顕在化し、企業の安全管理体制が懸念されている。安全な職場環境を維持するためには、同じ職場にいる労働者全員で危険要因をいち早く見つけ出し、事故発生を未然に防ぐことが重要となる。この対策が進み、働きやすい職場環境が実現することで、労働者の安全意識が向上し、設備面だけでなく作業方法の麵でも改善を提案しやすい風土の醸成が期待される。ということです。今年度も7月1日から7月7日までが安全週間、6月1日から6月30日までが準備期間になります。全国安全週間を契機として、それぞれの職場で、労働災害防止の重要性を認識し、安全活動の着実な実行を図りましょう。

次回の第88号は6月1日（月）の配信予定です。