



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89号 2015年7月1日(水)



## I N D E X

### 1 相談員便り

『メンタルヘルス対策 セルフケアと対処』

相談員 武田静枝

### 2 センターからのお知らせ(相談・研修・行事案内)

\*7/4 集中研修会『ストレスチェック制度について熟考する』

\*8/4 国立病院機構岡山医療センター産業医研修会

\*8/23 日本医師会認定産業医生涯研修会

\*ストレスチェック制度研修会(実施者向け)

\*平成27年度研修会のご案内

### 3 編集後記

---

### 1 相談員便り

---

『メンタルヘルス対策 セルフケアと対処』 相談員 武田静枝

労働安全衛生法の改正で、2015年12月から常時50人以上の労働者を使用する事業場で、ストレスチェック制度が、健康診断とは別に新に導入されることになった。

その目的は、労働者のメンタルヘルス不調の未然防止(一次予防)にある。メンタルヘルス不調の気づきの第一歩であるセルフケア対策について述べてみる。

セルフケアとは、一人一人の労働者が「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、ストレスに対処する知識、技法を身に付け日常生活の場で、それを積極的に実施出来る事が基本である。

日常生活をおくるうえで、まったくストレスがない人はいない。ある程度のストレスは、生きるエネルギーになっていて、生きていくためには大切なものである。生きるエネルギーになっている間は、ストレスと上手に付き合っているといえるし、ストレスを感じていないともいえる。

反対に、日常生活に支障をきたすようなストレスには、そのことに気づいて対処するのがセルフケアである。

知らず知らずのうちに、対処できないようなストレスのサインは、心理面・身体面・行動面に現れる。

心理面では、不安感・イライラ感・抑うつ感や活力の低下等身体面では、だるい・疲れやすい・よく眠れない・食欲の低下や頭痛等行動面では、酒やたばこの摂取量の増加・食事の量が増える又は減る・仕事の能率が落ちる・遅刻や早退、有休が増える等に現れるサインへ気がつくこと。

人は、ストレス状況にさらされると、それを解消しようとしてコーピング行動にでます。しかし、ますますストレスフルな状況に陥りメンタルヘルス不調を発症する場合があります。自己破壊的なストレスコーピング、あるいは依存症に陥らないように注意が必要である。

ストレスフルな状態に気がつくには、いつもの自分の状態を知っていることが、メンタルヘル不調の予防になる。

ストレスフル状態になる前に、自分のストレスに気づき、それに対処し、ストレスの緩和をすることが大切である。

ストレスの緩和には3つのRがある。

- 1・休養や睡眠をとる (R e s t)
- 2・リラクゼーション (R e l a x a t i o n)
- 3・レクリエーション (R e c r e a t i o n)

自分のストレスに気づき、それに対処することが、セルフケアの第一歩である。

---

## 2 センターからのお知らせ (研修)

※以下の研修会は全て、どなたでもご参加いただけます。

---

### ■7/4 集中研修会『ストレスチェック制度について熟考する』■

岡山大学講師、東京ガス株式会社から統括産業医・産業医を招き、ストレスチェック制度について講演します。

日 時：7/4 (土) 13:00~18:20

会 場：岡山第一生命ビル3階貸会議室 (岡山市北区下石井 2-1-3)

単 位：生涯研修 更新1単位、実地2単位、専門2単位

受講料：10,000円 (当日、受付にて頂戴します)

詳細、お申込は

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

-----

### ■8/4 国立病院機構岡山医療センター産業医研修会■

演 題：職場におけるメンタル対応：家族同席の意義

日 時：8/4（火）19：00～21：00

会 場：国立病院機構岡山医療センター（岡山市北区田益 1711-1）

単 位：生涯研修 専門2単位

受講料：2,000 円（当日、受付にて頂戴します）

詳細、お申込は

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

-----  
■8/23 日本医師会認定産業医生涯研修会■

演 題：業務的健康管理の観点からラインケアを再定義する他

日 時：平成 27 年 8 月 23 日（日）13：00～17：10

会 場：岡山第一生命ビル3階貸会議室（岡山市北区下石井 2-1-3）

単 位：生涯研修（更新1単位、実地1.5単位、専門1.5単位）（申請中）

受講料：10,000 円（当日、受付にて頂きます。）

詳細、お申込は

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

-----  
■ストレスチェック制度研修会（実施者向け）■

実施者（産業医・保健師等）向けの研修会です。産業医の方は、日医産業医の生涯研修（更新 2.5 単位）を取得できます。定員に達した研修会にはご参加いただけません。

《現在、空席がある日程一覧》

■9/10（木）16：00～18：30（東備）

■10/15（木）18：00～20：30（岡山市） ★新しく追加された日程

■10/17（土）14：00～16：30（美作）

■10/18（日）13：30～16：00（井笠・浅口）

■10/22（木）・10/29（木）13：30～14：45（玉野・児島）両日受講が必要

■10/25（日）13：30～16：00（倉敷市）

■10/31（土）14：30～17：00（備北・高梁）

■11/21（土）14：30～17：00（岡山市）

詳細、お申込は

<http://www.okayama-sanpo.jp/16-sc.html>

※事業所担当者向けの研修会につきましては、今後ホームページやメールマガジンでご案内します。

-----  
■ 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 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

◆平成 27 年 8 月 20 日（木） 19：00～21：00

演 題：安全配慮義務を正しく理解する

単 位：生涯専門 1 単位、生涯実地 1 単位

◆平成 27 年 10 月 8 日（木） 19：00～21：00

演 題：ストレスチェック制度への対応

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>

---

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したが、満車の場合にご利用いただけません。できるだけ公共交通機関でお越しください。

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

日時：8/5（水）14：30～16：00

テーマ：『メンタル不調による休職からの職場復帰支援について』

内容：講義及び症例呈示

日時：8/20（木）14：00～16：00

テーマ：『カウンセリング 1』

内容：傾聴の意義と技法を講義。4回シリーズの1回目。技法の習得後ロールプレイングを通してカウンセリングを理解していく。

⇒⇒⇒ 会場が「岡山第一生命ビルディング」の研修会

会場：岡山第一生命ビル3階貸会議室（岡山市北区下石井 2-1-3）

※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。

日時：9/2（水）14：30～16：00

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

日時：9/17（木）14：00～16：00

テーマ：『カウンセリング 2』

内容：I の講義をふまえて面接実習。4回シリーズの2回目。技法の習得後ロールプレイングを通してカウンセリングを理解していく。

日時：9/25（金）14：00～15：30

テーマ：『元気で楽しく働こう～ワーク・エンゲイジメントの導入～』

内容：職場の皆さんが元気になるための、ワーク・エンゲイジメントの導入について

⇒⇒⇒ 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。

企業における「新しい」メンタルヘルス対策について、お話しします。

復職の判断基準を明確化し、人事や医療職が自信を持って対応できるルール作りを進めませんか。

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

日時：8/18（火）14：00～15：30

テーマ：『メンタル対応 本人への真の支援とは①』

内容：療養段階確認シート、療養報告様式による「自立」支援

日時：9/15（火）14：00～15：30

テーマ：『メンタル対応 本人への真の支援とは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](mailto:info@okayama-sanpo.jp)

---

はじめよう！夕方を楽しく活かす働き方。政府は、「夏の生活スタイル変革」の通称を『ゆう活』に決定し、『ゆう活』を促す国民運動を盛り上げていくこととしました。「夏の生活スタイル変革」は、朝早くから働き始め、明るく夕方うちに仕事を終わらせ、夕方からは家族や友人との時間を楽しむことを推進してワークライフバランスを実現し、国民が豊かさを実感できるようにすることを目的としています。『ゆう活』（ゆうやけ時間活動推進）は、勤務終了時間が早まることで生まれる夕方の時間で、生活を豊かにしていくという考えから名付けられました。今まで勤務時間に充てられていた“夕”方の時間に、“悠々”とした自分の時間が生まれることでより一層生活を豊かにしていく。『ゆう活』を通じて、国民の働き方が変わることで、生活スタイルの変革を推進します。

とは言うものの、就業規則を変更したり色々問題はあるようです。ただ、これを機会に職場の雰囲気をもっと良くして、今まで以上に従業員全員が早く帰れる働きやすい職場になると嬉しいです。もちろん、岡山産業保健総合支援センターは、皆様のお力になれるよう、これからも支援させていただきますのでよろしくお願いいたします。

-----

次回の第 90 号は 8 月 3 日（月）の配信予定です。