



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91号 2015年9月1日(火)



## I N D E X

### 1 『ストレスチェック制度について』

#### 2 相談員便り

『心のしくみ』

相談員 山下龍子

#### 3 センターからのお知らせ(相談・研修・行事案内)

\* 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

#### 4 編集後記

---

### 1 ストレスチェック制度について

事業者・ストレスチェック制度担当者向け研修会を9月以降に開催します。

研修会の申込書は4月に岡山労働局から発送された『ストレスチェック制度、化学物質リスクアセスメント自主点検』(アンケート)の回答に基づき、該当の事業場へ発送しています。

各地域の日程をホームページに掲載しています。

ホームページはこちら

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

---

#### 2 相談員便り

---

『心のしくみ』 山下龍子相談員

心のしくみといっても、あくまで推測したものにすぎないのですが、それを理論化したのは、ジークムント・フロイトです。フロイトは、心を表層から深層にかけて、垂直に3つの領域があると仮定しました。それぞれを意

識、前意識、無意識と区分しました。

今、このメールマガジンを読んでいるあなたは、「なぜ、このページを読んでいるのでしょうか？」と、自分に質問してみてください。

ある程度のところで答えが出なくなってくるね。そこまでが「考えれば意識できること」の範囲です。つまり、意識、前意識の領域です。そして、その先が「まったく意識できないこと」の領域になります。

しかし、よくわからないと感じるものすべてが「無意識」の中にあるのかといえばそうではありません。「無意識」の領域にあるものは、わざわざ「抑圧」という防衛機制を使って、意識、前意識から排除されているのです。

フロイトはヒステリー症状のために歩けない患者さんに対して催眠療法を行っていました。あるとき、フロイトが「あなたは歩けるようになる。」と暗示をかけたところ、それまで話されたこともなかった自分の過去のつらい思い出を次々に話したのです。そして暗示を与えなくても症状が消失してしまいました。そこから、症状を作りだすもともなった辛い体験や怒りや悲しみなどを心の意識できない領域に閉じ込め、それを思い出すことが症状の一次的な軽快をもたらすことに気づきました。

この出来事からフロイトは、私たち人間は意識できている事柄以外に、日常生活の中では「まったく意識できない領域」を持っており、その領域は常に私たちの行動や考え方に影響を与え、これを「無意識」と名づけました。

---

3センターからのお知らせ（研修）

---

■ 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）

■ 10/17（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）

詳細、お申込は

<http://www.okayama-sanpo.jp/16-sc.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すが、満車の場合は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：11/5（木）14：00～16：00

テーマ：『職域におけるメンタルヘルス対策について』

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。7/2に開催したものと同一内容です。

日時：11/10（火）13：30～15：00

テーマ：『メンタルヘルスに関する病気について』

内容：うつ病と社会復帰についてわかりやすく説明します。6/2に開催したものと同一内容です。

日時：11/11（水）14：30～16：00

テーマ：『新型うつ病への対応について』

内容：講義及び症例呈示

日時：11/19（木）14：00～16：00

テーマ：『カウンセリング 4』

内容：1～3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：11/20（金）14：00～15：30

テーマ：『楽しくアルコールを飲もう』

内容：生涯アルコールをおいしく飲むために必要な知識を学びましょう。

⇒⇒⇒ 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：1 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

日 時：10/15（木）14：00～16：00

テーマ：『カウンセリング 3』

内 容：1,2 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：10/19（月）15：00～16：30

テーマ：『非精神科産業医のメンタルヘルス対策』

内 容他企業の良好事例を紹介し、実際の運用方法を解説します。

日 時：10/22（木）14：00～16：00

テーマ：『職域におけるコーチングについて』

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。6/4 に開催したものと同一内容です。

日 時：10/29（木）15：00～16：30

テーマ：『職場のメンタルヘルス 過去の事例を用いての事例検討』

内 容：過去の事例を用いてグループワークを行います。産業医の方は、生涯研修（実地 1.5 単位）を取得できます。

⇒⇒⇒ 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：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

日 時：10/20（火）14：00～15：30

テーマ：『メンタル対応における人事・産業保健職の連携①』

内 容：復帰基準を明文化する

日 時：11/17（火）14：00～15：30

テーマ：『メンタル対応における人事・産業保健職の連携②』

内 容：事例を用いて、具体的な対応方法について検討する。

-----  
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)

---

※従来から岡山労災病院・岡山医療センター・岡山第一生命ビルディングで実施しておりました産業保健研修会及び集中研修会については、NPO法人岡山健康医学研究会に事務局を移して実施することになりました。研修会の情報、お申込につきましては下記のサイトをご覧ください。

<http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

---

#### 4 編集後記

---

「管理監督者研修」を御存知ですか？皆様の職場にメンタルヘルス対策促進員が訪問して管理監督者の方々に研修を実施します。講師料・交通費等すべて無料です。この研修は、職場のメンタルヘルスに関する知識を深め、メンタルヘルス対策について管理者の役割を理解するための教育です。研修内容は、メンタルヘルスの現状・職場のストレス・メンタルヘルスケア・事業者の安全配慮義務・心の健康づくり計画、ストレスチェック制度等です。実施時間は1～2時間程度です。平成26年度の精神障害に関する事案については、労災請求件数、支給決定件数とも過去最多を記録しております。労働者の方が働きやすい職場で働けるよう、岡山産業保健総合支援センターはこれからも支援させていただきます。「管理監督者研修」の一考をよろしく願いいたします。詳しくはホームページの「メンタルヘルス対策」のコンテンツを御覧下さい。

-----  
次回の第92号は10月1日（木）の配信予定です。