



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92号 2015年10月1日（木）



I N D E X

1 『ストレスチェック実施者になるために必要な研修について』

2 相談員便り

『職域のメンタルヘルス対策におけるストレスチェック制度について』

産業医学相談員・労働衛生コンサルタント 道明道弘

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 お知らせ

『メンタル不全で休職した社員に対する確実な復職を実現するための』

地域資源を生かしたプログラムづくり（プレ体験編）モニター募集

5 編集後記

1 ストレスチェック実施者になるために必要な研修について

■ 看護師・精神保健福祉士向け 実施者になるために必要な研修 ■

看護師・精神保健福祉士の方は、こちらの研修を受講することで「実施者」になることができます。岡山県内に在勤・在住の方を優先して受け付けております。10月20日までにお申込下さい。県外の方のお申込は、席に空きがある場合10月21日（水）から受付を開始します。

日時：11月8日（日）10：00～16：00（休憩60分を含む） 受付9：30～

場所：ピュアリティまきび（岡山市北区下石井2-6-41）3階『飛翔』

受講料：無料

本研修は、労働安全衛生規則第52条の10第1項第3号の規定に基づき厚生労働大臣が定める研修です。

詳細・申込はこちら

2 相談員便り

『職域のメンタルヘルス対策におけるストレスチェック制度について～事例から～』

産業医学相談員・労働衛生コンサルタント 道明道弘

本年 12 月より改正労働安全衛生法のストレスチェック制度の義務化が施行される。筆者は、サノヤス水島造船所産業医として、2 年前より外部機関にはあるがすでにストレスチェックによる事業所のストレス・メンタルヘルス対策を施行している。事例を含めて、職域のストレス・メンタルヘルス対策を述べる。ストレスチェック制度の詳細は省くが、当企業では外部機関により心身のチェックと疲労のチェックを行い、ともに陽性となった群を「へとへと群」として、面接指導を行っている。

当企業の事例の前に、産業医学ジャーナルから、ストレス対策の実際の事例をあげる。

- ・ある電機メーカーでは、生産ラインの人間工学的デザインを女性のサイズに合わせて見なおしたところ、女性労働者の疲労や自覚症状が減少し、生産性がアップした。
- ・ある半導体製造ラインでは、夜勤から日勤への引継ぎが十分できるように交替勤務のスケジュールを改善したところ、労働者の仕事の負担感が低下し疾病休業日数が減少した。
- ・ある製造組み立てラインでは、マシントラブルに細かく対応できるように小グループごとに権限をもったサブリーダーを設置したところ、労働者の疲労やストレスの自覚症状および疾病休業日数が減少した。
- ・ある通信機器メーカーでは、管理監督者向けメンタルヘルス教育・研修を全管理職に実施したところ、労働者の疲労やストレスなどの自覚症状が減少し、上司からのサポートが増加した。
- ・ある重機メーカーでは、管理監督者全員に心理相談担当者が部下の精神的問題への気づきと対処法、社内の相談窓口への相談方法について教育・研修を実施し、うつ病の早期発見を円滑に行なっている。

上記は、作業管理や作業環境管理をいかに改善するかによって、また 4 つの対策を含めてストレス対策が出来た事例である。当企業における自験例を示す。

1. 30 代男性：それまでは普通で良く仕事もできたが、班長になってから部下等の人間関係に悩み、腹痛が始まり、場合によっては血便まで出て、胃腸科で内視鏡等の検査も受けている。さらに、不眠が続き、うつ状態となり、某心療内科に通院するも、薬剤が多く、転職まで希望する状態だった。もちろん、「へとへと群」だった。当企業では個人情報保護のため、産業医、保健師、メンタルヘルス担当の総務課長のみが結果を知っている。

数回の面接の結果、薬剤が多いため、別の心療内科を紹介して薬剤を減らし、さらに、総務課長が班長業務を解

除したところ、見る見る元気を取り戻し、笑顔が戻り、薬剤をすべて中止することが出来た。班長業務によるストレス例だった。

2. 30代男性：職場で二度の意識消失発作にて救急病院受診の既往あり。「へとへと群」である。やはり、副班長であるが、班長がいなくなり、班長業務を開始して症状が出た。救急病院では、CT や脳波等検査するも異常なし、面接でも異常なかったが、上司より目が泳いでいるとのことで、再び面接した。総務課長により班長業務を解除され、以後は、全く問題なし。意識消失発作も消失した。

ページの関係で他の事例は省略するが、班長業務や副班長業務等、特にコミュニケーションに負担のかかるメンタルヘルス不調例が増加しつつあるため報告した。現在は、「へとへと群」のみを中心に面接指導等行っている。

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》

■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

■10/31（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4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：岡山第一生命ビルディング 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：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3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：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

※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/>

『メンタル不全で休職した社員に対する確実な復職を実現するための』地域資源を生かしたプログラムづくり
(プレ体験編) モニター募集

休職・復職を繰り返す従業員の安定継続的な就業を目指して、相談員高尾総司が指導・監修するプログラムです。

詳細は

<http://www.okayama-sanpo.jp/pdf/06-ma/m-27-10-sub.pdf>

5 編集後記

10月1日から7日まで「全国労働衛生週間」です。9月が準備期間でしたが、有意義な取組はできましたか？
今年のスローガンは「職場発！心と体の健康チェック はじまる 広がる 職場健康」です。長く仕事するためには健康管理が重要です。健康診断で有所見が出たら早めに受診しましょう。「後悔先に立たず」です。岡山産業保健総合支援センターでは、健康診断の事後措置やストレスチェック制度等についての相談を無料で行っております。詳しくはホームページの「相談」のコンテンツを御覧下さい。

今回の第93号は11月2日（月）の配信予定です。