



岡山さんぽメールマガジン 第101号 2016年6月1日(水)



1. メンタルヘルス対策のご案内
2. 相談員便り『脳の発達』 【山下龍子相談員】
3. 『ストレスチェック制度の「高ストレス者に対する面接指導」に係る研修会』のご案内
4. 研修会のご案内
  - ◆平成28年度研修会のご案内
  - ◆岡山労災病院、岡山医療センターでの産業保健研修会  
(NPO法人岡山健康医学研究会が主催)
5. 編集後記

- 
1. メンタルヘルス対策のご案内

---

◆メンタルヘルス対策は進んでいますか？

職業生活等において強い不安、ストレスを感じる労働者は5割を超えており、また、メンタルヘルス上の理由により連続1か月以上休業し、又は退職した労働者がいる事業場は10%となっています。(厚生労働省実施平成25年労働安全衛生調査)

また、本年4月「過重労働による健康障害を防止するため事業者が講ずべき措置」が改正され、ストレスチェック制度の導入についての取り組みも追加されました。

<http://www.hourei.mhlw.go.jp/hourei/doc/tsuchi/T160513K0012.pdf>

これらのことから、当センターでは、ストレスチェック制度を含めたメンタルヘルス対策やパワーハラスメント対策等、様々なメンタルヘルス対策の支援として、下記の事業を引き続き実施します。

「メンタルヘルス対策は何から始めればいいのかわからない」「メンタル不調者を増やさないための事業場で実施すべきことを知りたい」等、事業場における体制づくりに、是非ご利用ください。

1. メンタルヘルス対策に取り組む事業場への訪問支援

## ・個別訪問支援

メンタルヘルスの専門家がメンタルヘルス対策の導入支援をします。ストレスチェック制度の導入についても支援します。

## ・メンタルヘルス教育（管理監督者向け／若年労働者向け）

管理者の役割、自主的なメンタルヘルスの教育の方法等について分かりやすく説明します。また、ストレスを抱えやすい傾向のある若年労働者へセルフケアを含めたメンタルヘルス教育を行います。

※詳しくは、ホームページのメンタルヘルス対策支援をご覧ください。

<http://www.okayamas.johas.go.jp/okayama-mental.html>

## 2 ストレスチェック制度に関する説明会・研修会

### 【事業場向け】

昨年12月に始まったストレスチェック制度について、これから実施する事業場が、「制度のポイントをもう一度確認したい」「実施直前に注意事項を確認しておきたい」等、あれば随時説明会の開催を計画しますので、ご要望をお寄せください。（岡山産業保健総合支援センター 電話 086-212-1222）

### 【産業医向け】

高ストレス者の面接指導を実施する産業医に向けて、面接指導マニュアルに沿って具体的な実施方法や注意事項などの研修を開催しています。（今後の開催日 6/11, 6/23, 7/2）

→詳細はこちら <http://www.okayamas.johas.go.jp/16-sc.html#16-sc-1>

---

## 2. 相談員便り

### 『脳の発達』 山下龍子相談員

こころの発達を考えると、切り離して考えることが出来ないのが脳の発達である。脳は呼吸などの働きから、思考、創造などの複雑な働きまで、人間のあらゆる機能をつかさどっている。誕生時に400グラム、1歳半では1000グラムになる。神経細胞の数は変わらないが、樹状突起というネットワークが張り詰めるために重くなる。2歳では1300グラムになり、成人の75%にまで達する。視力をみると、生後まもない赤ちゃんは30センチほどの距離にしか焦点を合わせることができない。

この距離は赤ちゃんを抱き上げたときに大人と視点を合わせることのできる距離である。赤ちゃんは視力は不十分でも親と目でコミュニケーションできる。人の顔に似た絵をより長く注視し、色では白より赤や黄色を長く注視する。聴力では、音を聞き分けることが出来る。周波数の高い女性の声が心地よい。

世の中には「自分」がいて他人がいる。私たちにとっては、知っていて当然の事実に見えるが、赤ちゃんは生後しばらくはこのことを知らない。「自分の指をおしゃぶりすると、唇にも指にもおしゃぶりをしている感覚がある。でも、ママの指をおしゃぶりすると指の感覚しかない。変だな。」と思う。鏡映像の実験をすると、鏡を叩

いたり、顔をつけるなど、鏡の向こうに誰かがいるかのような行動をとる。1歳になると、鏡に映った像は実物ではないと分かり始める。1歳半になると鏡に映っているのは自分であると気がつく。1歳8カ月では、自分を「あっくん」と呼ぶ。自分の名前が分かると、自分のものと他人のものの区別ができるようになる。

◆山下相談員への相談はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/02-so.html>

---

3. 『ストレスチェック制度の  
「高ストレス者に対する面接指導」に係る研修会』のご案内

---

「長時間労働者、高ストレス者の面接指導に関する報告書・意見書作成マニュアル」を使用しての講義、ストレスチェック実施時の注意点、質疑等。受講料無料です。※産業医の方は、生涯研修更新1.5単位を取得できます。

6月11日(土)14:30～16:00 津山市医師会  
6月23日(木)14:00～15:30 ピュアリティまきび飛翔  
7月02日(土)14:30～16:00 高梁国際ホテル四季  
7月02日(土)19:00～20:30 ライフパーク倉敷1階視聴覚ホール

申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/16-sc.html>

---

4. 研修会のご案内

---

平成28年度研修会一覧はこちら  
<http://www.okayamas.johas.go.jp/pdf/01-ke-semi28.pdf>

受講料：無料

会場：ピュアリティまきび（岡山市北区下石井2-6-41）

◆6月・7月・8月開催の研修会◆

日時：6/2（木）14：00～16：00  
テーマ：『職域におけるメンタルヘルス対策とコーチングについて』

日時：6/7（火）13：30～15：00  
テーマ：『企業のメンタルヘルス管理について』

日 時：6/8（水）14：30～16：00

テーマ：『健康診断後の事後措置について』

日 時：6/13（月）9：30～11：30

テーマ：『身近になった「国境を越えて来る感染症」について』

日 時：6/17（金）14：00～15：30

テーマ：『熱中症予防の工夫について』

日 時：7/15（金）14：00～15：30

テーマ：産業看護職の基本について

※対象：産業看護職の方

日 時：7/27（水）14：30～16：00

テーマ：メンタルヘルス不調者への対応について

日 時：8/4（木）14：00～16：00

テーマ：カウンセリングの基礎について

日 時：8/31（水）15：00～16：30

テーマ：適応障害と就労への影響等の問題について

研修会の申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/01-ke-z.html>

---

◆岡山労災病院、岡山医療センターでの産業保健研修会◆

産業保健に関心のある方なら、どなたでもご参加いただけます。

産業医の方は、生涯研修の単位を取得できます。

時間：19：00～21：00

◆会場：岡山労災病院（岡山市南区築港緑町 1-10-25）

6月09日（木）『医師面接指導のポイント』

7月14日（木）『事後措置のポイント』

◆会場：岡山医療センター（岡山市北区田益 1711-1）西棟 8階

8月09日（火）

『ストレスチェック制度の概説（法改正のポイント）』

『ストレスチェックの実務（検査、面接指導、事後措置の実施）』

詳細、申込はこちら

## 5. 編集後記

---

労働安全衛生法の改正により、昨年12月1日から「ストレスチェック制度」が始まっております。岡山産業保健総合支援センターでは、「ストレスチェック制度」（今年度は高ストレス者の面接指導）に関する研修会を医師向けに開催しております。毎回受講者が多く、関心の高さがうかがえます。開催スケジュールについては、メールマガジン・ホームページ等で御確認ください。また、「制度の内容」「事前準備の内容」等疑問点がありましたら、解決の助言をさせていただきます。岡山産業保健総合支援センターまで電話いただくか、ホームページの相談コンテンツからお申込ください。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102号は7月1日（金）に配信予定です。