



岡山さんぽメールマガジン 第104号 2016年9月1日(木)



1. 相談員便り『コミュニケーションとは』 【武田静枝相談員】

2. メンタルヘルスの特別相談日を設けました

3. 研修会のご案内

◆カウンセリング研修会(全4回)

◆9月・10月・11月開催の研修会

◆真庭郡新庄村での研修会

◆岡山労災病院、岡山医療センターでの産業保健研修会

◆産業保健集中研修会

◆第10回じん肺診断技術研修

4. 編集後記

1. 相談員便り

『コミュニケーションとは』

岡山産業保健総合支援センター相談員

武田静枝

労働者の心の健康に関する現状は、経済、産業構造の変化する中で、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっている。

労働者自身が、ストレスに気づき、対処することは重要であるが、労働者間のコミュニケーションをスムーズにすることが、予防の一つとしてかんがえられる。

「今さらコミュニケーション？」と思われるかもしれませんが、現在の社会生活や労働現場は、インフォメーションに終わっているように思う。

では、コミュニケーションとはどういうものなのか？

アメリカの心理学者のバーローは、コミュニケーションとは、ある人が、何らかの目的なり意図をはたすためにその内面のさまざまな心の働きの一部を選択し、何らかの手段を通じて表現し、それを他の人と共有する過程のことで、その結果その関係者の間に何らかの関係の変化が生じることである。

1. 「何らかの目的なり意図を果たすため」とは

「生存」のため、社会に「適応」するため、人間として「成長」するため

2. 「内面のさまざまな心の働き」とは

「生存」のため、社会に「適応」するため、人間として「成長」するために他の人に伝える内容

3. 「何らかの手段を通じて」とは

「言語的手段」と「非言語的手段」

4. 「共有する過程」とは

「伝える」というよりは、人と人との間で、目的が共通してわかりあえている、共有されている状態を作り出す

5. 「関係の変化」とは

人と人の関係は、コミュニケーションが「共有」的であったかどうかで、変化は、頻繁に起きるもので、固定的なものではないと定義している。

お互いの話の文字通りの意味だけを受動的に聞くというのではなく、「この人はどうしてこんな風な話し方をするのだろう」「どんな気持ちでこの話をしているのだろう」ということをわかろうとする心で聞くことがコミュニケーションであり、お互いの話している意味を的確につかみ、感情を理解しあう力が、コミュニケーションである。

よりよい社会生活を送るためには、コミュニケーションを取って、人間関係をスムーズにすることが大切であると考えます。

◆武田相談員への相談はこちら

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

2. メンタルヘルスの特別相談日を設けました

メンタルヘルス不調者の主治医として、また多くの事業場の産業医としても活躍され信頼の高い、岡山赤十字病院精神科部長の中島誠先生が、事業場でのメンタルヘルスの様々なご相談にお答え致します。また、ストレスチェックを行う産業医等からのご相談にも対応いたします。無料でご利用いただけます。

◇相談日：毎月、第1金曜日 14時～17時

◇電話：086-212-1222

◇場所：岡山産業保健総合支援センター

岡山市北区下石井 2-1-3 岡山第一生命ビルディング 1 2 階

(時間内で来所相談、電話相談ができます。事前の予約をお勧めします)

今月の相談日時：9月2日(金) 14:00~17:00

詳細はこちら

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

3. 研修会のご案内

◆ カウンセリング研修会(全4回) ◆

4回全部の参加が好ましいですが、単発参加でもフォローはします。

カウンセリングの基礎、技法を学びましょう。事例をもとに、ロールプレイングを行います。

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)

日時：8/4(木) 14:00~16:00 【終了しました】

テーマ：カウンセリングの基礎について

日時：9/1(木) 14:00~16:00

テーマ：カウンセリングの技法について

日時：10/6(木) 14:00~16:00

テーマ：カウンセリングの事例について1

日時：11/17(木) 14:00~16:00

テーマ：カウンセリングの事例について2

研修会の申込はこちら

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

◆ 9月・10月・11月開催の研修会 ◆

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)

日時：9/7(水) 14:30~16:00

テーマ：過重労働対策について

日時：9/30（金）14：00～15：30

テーマ：やる気の出る職場とするための取り組み方法について

日時：10/19（水）13：30～15：30

テーマ：石綿による健康障害について

日時：10/20（木）14：00～16：00

テーマ：過重労働・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

日時：11/1（火）13：30～15：00

テーマ：心の病気について

日時：11/7（月）9：30～11：30

テーマ：部下を持ったら知っておかなければならないメンタルヘルスについて～ストレスチェックを含め～

日時：11/10（木）14：00～16：00

テーマ：最近の労働衛生における健康診断事後措置の意味について

日時：11/18（金）14：00～15：30

テーマ：アルコールの与える影響について

日時：11/30（水）15：00～16：30

テーマ：うつ病と就労の問題について

研修会の申込はこちら

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

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>

◆ 真庭郡新庄村での研修会◆

『職場におけるメンタルヘルス対応のすべて』

職場の健康管理に関わる方は、どなたでもご参加いただけます。

（人事労務担当、産業保健スタッフ、社会保険労務士、産業医等）

10月8日（土）13：00～17：15

- ・ルール・業務遂行レベルにもとづくメンタル対応総論
- ・手順と様式による標準化されたメンタル対応
- ・職場でよくあるメンタル対応Q & A

10月9日(日) 7:15~12:30

- ・もう悩まない 完全解決ストレスチェック制度
- ・高ストレス者へのストレス軽減プログラム実習(森林セラピー)

産業医の方は、生涯研修(専門3単位、実地3単位、更新1単位)を取得できます。単日参加も可能です。

詳細、申込、その他の研修会情報はこちら

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

◆ 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)

9月15日(木) 『事例で学ぶメンタルヘルス対応(復職編)』

10月13日(木) 『事例で学ぶメンタルヘルス対応(療養導入編)』

詳細、申込、その他の研修会情報はこちら

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

◆産業保健集中研修会◆

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。

11月5日(土) 13:00~18:15

◆内容

- ・就業規則にもとづくメンタル対応の試みと社会保険労務士への期待
- ・産業医と社会保険労務士の連携事例
- それぞれの立場からお互いのニーズを探る—
- ・具体的な就業規則項目について検討する(グループ演習)
- 復帰基準の明文化と欠勤・休職の通算規定の整備—
- ・弁護士から見た就業規則にもとづくメンタル対応の可能性
- ・ケースバイケース対応ではないルールにもとづくメンタル対応

◆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)

詳細、申込、その他の研修会情報はこちら

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

◆第 10 回じん肺診断技術研修◆

11 月 24 日（木）、25 日（金）

会場：独立行政法人労働者健康安全機構 総合研修センター
（神奈川県川崎市中原区木月住吉町 1-1）

目的：じん肺健康診断に従事する医師として必要な法制度の知識及び専門技術を取得する。

単位：産業医認定単位 生涯研修 9.5 単位（申請中）

詳細、申込はこちら

<http://www.johas.go.jp/index/tabid/754/Default.aspx>

4. 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月は実効を上げるための準備期間になります。今年のスローガンは「健康職場 つくるまもるは みんなが主役」です。各職場で職場巡視やスローガン掲示等さまざまな取り組みを展開されると思います。岡山産業保健総合支援センターでは、今年も岡山県労働基準協会各支部主催の衛生管理講習会に職員を派遣し、事業の案内等させていただきます。

次回の第 105 号は 10 月 3 日（月）に配信予定です。