



岡山さんぽメールマガジン 第115号 8月1日(火)



1. 相談員便り『職場で見られる適応障害とうつ病』(中島誠 相談員)

2. 研修会のご案内

◆<<新企画>>

“職場で実践”シリーズ～メンタルヘルス&コミュニケーション～

◆働き方改革セミナー(岡山市、倉敷市、津山市)

「治療と仕事の両立・長時間労働解消・労働生産性向上」

◆平成29年度研修会(8月、9月、10月)

◆産業医研修会

(岡山労災病院、岡山医療センター、岡山大学鹿田キャンパス)

3. 編集後記

1. 相談員便り(中島誠 相談員)

職場で見られる適応障害とうつ病

Aさんは50代、男性、会社員。ある年の春に異動があり、X支店勤務になりました。Bさんも同じ時にX支店に配属され、Aさんの上司になりました。Aさんはこれまでどこの支店でも大きなトラブルなどなくそれなりに仕事をこなしてきましたので、X支店でも不安はありませんでしたが、Bさんの下で仕事をしているうちにBさんとは合わないと感じるようになってきました。言葉がひとつひとつ引っかかり、事がスムーズに運ばず、次第にいらいらして食事も喉に通らず、夜も眠れなくなりました。異動から2週間後、Aさんは職場の保健師さんに相談して、その保健師さんの勧めで総合病院精神科を受診しました。話を聞いた精神科医はAさんに了解を貰い保健師さんに連絡をしてAさんの別の支店への異動を依頼しました。たまたまかも知れませんが人事課がうまく動いてくれてその異動が叶い、Aさんの症状はすべてなくなりました。

Cさんは20代、男性、会社員。ある会社に入社して初めてY支店に配属され、4年先輩であるDさんの下で仕事をすることになりました。Cさんにとっては初めての仕事で、一方Dさんは仕事熱心で教えることが嫌いではありませんでしたが、少々荒い言葉になってしまうところがありました。Dさんの指導の下で、Cさんは次第に食欲が落ちてきて、夜も眠れなくなり、仕事への意欲が低下して、朝、職場に行くことが躊躇われるようになって

きました。時々会社に行けない日もありながら3ヶ月ほど我慢してきましたが、ついに限界を感じて、自ら総合病院精神科を受診しました。精神科医は話を聴いて、Cさんに了解を貰いその会社の保健師さんにCさんとDさんのペアを変えて貰うように依頼しました。保健師さんの説明で職場(Y支店)も理解を示して配置換えを用意しましたが、その話を聞いてもCさんの表情は冴えません。精神科医は抗うつ剤などの処方を始め、少し期間を長めに休職の診断書を書きました。Cさんはなかなか職場の近くにも行けない状態で、半年以上かかりましたがうつ症状は改善し、しかしその後、会社に辞表を出しました。

さて、AさんとCさん、最初は同じような状況でしたが、何が違ったのでしょうか。どちらも新しい環境に慣れなくて心身の不調が見られています。Aさんは不調が見られるようになってからとても早い段階で保健師さんと相談して精神科を受診しています。そして環境を変えることにより症状は改善しました。このようにある環境に適応できず軽いうつ状態などが見られ、その環境を変えることにより症状が改善する状態は適応障害と診断できます。一方、Cさんの場合、新しい環境に馴染めず不調が見られるようになってからしばらく我慢した後に精神科受診をして、環境を変えることになっても症状が改善する気配がありませんでした。Aさんと同様に環境に適応することが出来なかったわけですが、症状が強く、すでに環境を変えるという手立てではどうにもならなかったのです。この経過を見て精神科医はCさんをうつ病と診断して、休職の上、薬物治療を開始したのですが、職場恐怖を伴っていて、治療には少し時間がかかり、うつ病が改善しても職場復帰は困難という結果になってしまいました。

単純に考えると、AさんとCさんの明らかな違いは精神科受診までの期間、つまり症状の持続期間です。症状が長く続くと人はいろいろと反復して考えてしまいます。おそらく自分を責める考えなどが堂々巡りになっているのでしょう。この堂々巡りは、反芻(はんすう ruminatoin)ともいいますが、脳の中でマイナスの思考が強化され、うつ病を引き起こしたり持続させたりしているのです。

会社で不快な症状が出て、これはまずいと思った時には、余計なことを考えないで早めに誰かに相談して対処することが望ましいのです。最近よくブラック企業のことが話題に出っていますが、自分の会社がブラックだと思えば、自分の健康を守るために勇気を出してさっさとその会社を辞めることもありだと思います。

(岡山赤十字病院精神神経科 中島誠)

◆中島先生の研修会◆

10/18(水) 15:00~16:30 『職場のメンタルヘルス 〈裁判事例(1)〉』

申込・詳細はこちら

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

2. 研修会のご案内

◀新企画▶

“職場で実践” シリーズ~メンタルヘルス&コミュニケーション~

実際に事業場に赴いて支援や教育を担当しているメンタルヘルス対策促進員（産業カウンセラー）が、実践的な内容で実施する新しい研修会です。事例検討やグループワークも交え、現場ですぐに役立つ研修会を目指しておりますので、ぜひご参加ください。

「管理監督者のためのメンタルヘルス対策」
「ストレスチェック実施後のメンタルヘルス対策」
「パワハラを考える～もしかしたら、それはパワハラかも～」
「大人の「発達障害」の理解と対応」
「コミュニケーション講座」
「早期退職をする理由を理解して、長期間働いてもらえる職場づくりをしよう」

※各回の内容は独立していますので、興味のある回を個別に受講できます。

◆詳細、申込はこちら

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

働き方改革セミナー（岡山市、倉敷市、津山市）

「治療と仕事の両立・長時間労働解消・労働生産性向上」

- ・岡山会場（岡山西川原プラザ）→9月22日（金）13:30～16:30
 - ・倉敷会場（ライフパーク倉敷）→9月26日（火）13:30～16:30
 - ・津山会場（グリーンヒルズ津山リージョンセンター）
- 10月18日（水）13:30～16:30

「働き方改革」の実現は喫緊の課題であり、本年3月に政府の働き方改革実現会議が取りまとめた「働き方改革実行計画」においても、改革の実行に向けた様々な取組み方針が示されています。その中でも長時間労働の是正と過重労働による健康障害防止、さらに治療と職業生活の両立支援については、労働基準行政を推進する上での重要な課題です。一方、長時間労働の是正に当たっては、「労働生産性の向上」の視点も欠かせないものであります。このため、岡山県下の労働基準監督署が合同で、関係機関とも連携の上、それらの課題をテーマとした事業主・労務担当者向け「働き方改革セミナー」を県下3会場で開催します。多数のご参加をお待ちしています。

◆詳細、申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/pdf/d/291018.pdf>

≪平成29年度研修会（8月、9月、10月）≫

★のついているものは、本年度、内容が新しくなった研修会です。

会場：ピュアリティまきび（岡山市北区下石井2-6-41）

【満席】8/2（水）14:30～16:00（満席）

『不眠症の現状とその対応について』（専門1.5単位）

★8/3（木） 14:00～16:00（カウンセリング研修 1/4）
『傾聴の意義と技法とカウンセリングプロセスについて』

★9/7（木） 14:00～16:00（カウンセリング研修 2/4）
『カウンセリング技法の実習について』

9/13（水） 14:30～16:00
『「過重労働」による健康障害防止対策と労働安全衛生法』（専門 1.5 単位）

9/29（金） 14:00～15:30
『やる気の出る職場の作り方について』

★10/2（月） 9:30～11:00
『‘自殺’の傾向(サイン)とその対策について』

★10/5（木） 14:00～16:00（カウンセリング研修 3/4）
『カウンセリングライブ実習について』

★10/18（水） 15:00～16:30
『職場のメンタルヘルス<裁判事例（1）>』（実地 1.5 単位）

10/19（木） 14:00～16:00
『職域におけるメンタルヘルス対策とコーチングの有用性について』（専門 2 単位）

10/23（月） 14:30～16:00
『職場での転倒防止活動について』

◆詳細、申込はこちら

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

会場：津山圏域雇用労働センター（岡山県津山市山下 92-1）

10/24（火） 13:00～14:30
『メンタルヘルス対応の手順と様式&ストレスチェック制度運用のための手順と様式について』（専門 1.5 単位）

◆詳細、申込はこちら

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

＜＜産業医研修会＞＞

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。

主催：NPO法人岡山健康医学研究会

受講料等の詳細につきましては下記のホームページでご確認ください。

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

◆岡山労災病院（岡山市南区築港緑町 1-10-25）

・9月14日（木）19：00～21：00

『ストレスチェック面接指導・手順と様式についての検討』

・10月12日（木）19：00～21：00

『メンタルヘルス対応（復帰準備期）・様式使用方法の検討』

・11月9日（木）19：00～21：00

『ストレスチェック事後措置・手順と様式についての検討』

◆岡山医療センター（岡山市北区田益 1711-1）

・8月8日（火）19：00～21：00

『ストレスチェック事例紹介1（面接指導編）』

『一ストレスチェック面接指導のロールプレイとグループワーク』

◆岡山大学鹿田キャンパス（岡山市北区鹿田町 2 丁目 5 番 1 号）

・8月20日（日）13：00～17：10

メンタルヘルス総論

『業務的健康管理の観点からラインケアを再定義する』

『労働安全衛生法改正にともなうストレスチェックへの対応』

『難渋事例の検討 グループワーク』等

◆津山市医師会館（津山市椿高下 1 1 4）

・8月17日（木）17：30～19：30

『メンタルヘルス事例研究・職場復帰編』

『グループワークによる事例検討－職場復帰の際に用いる手順と様式の検討－』

◆詳細、申込はこちら

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

3. 編集後記

7月4日に平成29年度岡山地方産業安全衛生大会が岡山コンベンションセンター・ママカリフォーラムにおいて開催されました。（参加者は、約500名）、開会式に主催者として副所長が登壇し、岡山労働局健康安全課長・建災防安全管理士の講演、宮城学院女子大学の太橋智樹教授による「ヒューマンエラーの本質と体質」と題する特別公演が行われました。岡山産業保健総合支援センターは会場内に「産業保健相談コーナー」を開設しました。

メンタルヘルス対策促進員・両立支援促進員・副所長・労働衛生専門職が、メンタルヘルス対策、治療と職業生活の両立支援、産業保健関係助成金などの相談に対応しました。皆様の職場で開催するキャンペーンやイベントでセンターのPRをさせていただければありがたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

次回の第 116 号は 9 月 1 日（金）に配信予定です。