



岡山さんぽメールマガジン 第116号 9月1日(金)



1. 相談員便り

『コミュニケーション力とは』(武田静枝相談員)

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(9月、10月、11月)

◆産業医研修会

3. 編集後記

---

1. 相談員便り(武田静枝 相談員)

---

コミュニケーション力とは

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、予防の一つとして考えられる。

「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、(1)何らかの目的なり意図をはたすためにその(2)内面のさまざまな心の働きの一部を選択し、(3)何らかの手段を通じて表現し、それを他の人と(4)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(5)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聴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力である。

その技法として

(1)態度

(2)事柄の理解

(3)感情の理解

(4)要約

(5)質問

この技法を理解して、身に付けることがコミュニケーション力を身に付けることになる。

より良いコミュニケーションを取り、人間関係をスムーズにし、職場の風通しをよくすることがストレスが軽減され、メンタル不調の予防に大切であると考える。

#### ◆武田先生の研修会◆

9/7(木)14:00～16:00『カウンセリング技法の実習について』

10/5(木)14:00～16:00『カウンセリングライブ実習について』

11/2(木)14:00～16:00『カウンセリングの事例検討について』

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。

「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、長期に働いてもらえる職場づくりをしよう」

「職場のコミュニケーション力アップにアサーションを！」

※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【満席】

・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(9 月、10 月、11 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)

★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【満席】

『「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』

11/2(木)14:00～16:00(カウンセリング研修 4/4)

『カウンセリングの事例検討について』

11/16(木)14:00～16:00

『高齢者の健康管理について』(専門 2 単位)

11/17(金)14:00～15:30

『生涯美味しいアルコールを飲もう！』

11/29(水)15:00～16:30

『職場のメンタルヘルス<裁判事例(2)>』(実地 1.5 単位)

◆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』

◆詳細、申込はこちら

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

---

---

玉野市にある渋川動物公園を逃げ出していた、アルダブラゾウガメの「アブー」が近くの山中で15日ぶりに保護されましたね。何はともあれ無事で良かったです。今年も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「働き方改革で見直そう みんなが輝く 健康職場」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。従業員全員が、無事で、楽しく、やりがいを持って働ける職場づくりが大事です。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。多数の事業場が集まる機会がありましたら、お声をかけていただけないでしょうか。岡山産業保健総合支援センターの事業の案内をさせていただければ幸いです。

---

次回の第117号は10月2日(月)に配信予定です。