



岡山さんぽメールマガジン 第 133 号 2 月 1 日 (金)



1. 相談員便り (大月健郎相談員)

2. 研修会のご案内

◆平成 30 年度研修会

◆産業医研修会

3. 編集後記

1. 相談員便り (大月健郎相談員)

岡山産業保健総合支援センター
メンタルヘルス相談員 大月健郎

私は日頃、職場でメンタルヘルス不調を起こした人も多く診療しています。統計を取っているわけではないので印象から言えば、一番多いのは、仕事量が多かったり、仕事の質が難しかったりで負担が増え、余暇や睡眠時間がとれなくなり、疲労がたまり、頭が回転せずにポテンシャルが低下してくる。さらに仕事で失敗したり、上司や同僚に注意されたりが重なって来ると、その人の性格によって自分はダメだと自責的になるか、あるいは周りが悪いと被害的になってきて、いずれにしても孤立してしまい周囲に助けを求められなくなり、最後は心が折れると言うパターンのように思います。

心が折れると書きましたが、表現は人それぞれで、15 年ほど前は「いっぱいいっぱいになった」と言う人が多かったように思いますが、最近は「切れた」、「もういやと思った」と表現する人が多いようです。

私の勤務する病院の精神科・心療内科では外来診療だけを行っていますので、以前は初診時に重度のうつ病で、至急入院の必要があり精神科病院に紹介することが多かったのですが、最近はそこまで重症になる前に受診できる人が増えているようで、これはとても良いことだと思います。おそらく仕事に対する価値観の多様化、社会情勢の変化、過労自殺や労災認定に関するニュース報道やメンタルヘルス啓蒙活動などによるのではないのでしょうか。

今までに、自分一人で悩み抜いて、真っ暗闇な迷路に迷い込んで、絶望してしまった人を多く見てきただけに、一刻も早く助けを求めることがとても大切だと、身にしみて感じます。

ストレス解消は「3 つの R」：レスト、リラクゼーション、リラックスですが、心理的かつ物理的なサポートが得られることは勝るとも劣らず重要です。すなわち悩みや心配事を話して聞いてもらえること、欲を言えば共感してもらって、一時的にでも手助けし

てもらえることでずいぶん助けられます。心の専門家ではなくても、あるいは気の聞いた言葉が言えなくても、相手に関心をもって慮ることです。私が敬愛するシンガーソングライターYUIの「Why?」に、「どうして？人は言葉を持ったのだろう、心が見えにくくなる」とあります。100の言葉よりも、助けたい気持ち、その場の雰囲気と時間の流れが、何よりの助けになることもあると思います。

職場のメンタルヘルスにおいて、産業保健スタッフのみならず、本来の業務の傍らに管理監督者として携われている方が多いと推測され、本当にご苦労様だと思いますが、困っている人が一刻も早く相談できるように、日頃の目配りと声かけを通じて、何かあればすぐに相談できる職場づくりを推進していただけることを切に願います。

最後にPRですが、相談者（塚本千秋文・尾上太一写真、2018年、日本評論社刊行）を御一読いただければ、言葉のスペシャリストと写真家の通信を通じて、治療者とクライアントの言語だけに頼らない心の機微が窺えるものと思います。

◆大月相談員への相談はこちら

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

2. 研修会のご案内

◆会場：ピュアリティまきび（岡山市北区下石井 2-6-41）

2/4(月)14:00～16:00『ストレスチェック後の職場環境改善』

2/6(水)15:00～16:30

『労災認定事例からみた産業保健担当者の知識と対策』

2/15(金)10:00～11:30『V D T 健康障害の予防について』

◆会場：岡山大学鹿田キャンパス医学部基礎研究棟
（岡山市北区鹿田町 2 丁目 5-1）

2/5(火)13:15～14:45

『治療と就労の両立支援に関する具体的課題の検討』

◀研修会の詳細、申込はこちら▶

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

◆会場：アスベスト疾患研究・研修センター

（岡山市南区築港緑町 1-10-25 岡山労災病院敷地内）

2/14(木)14:00～16:00

『じん肺健康診断について～診断書の書き方を中心に～』

※対象:医師・産業医【専門2単位】

講師：岸本卓巳、加藤勝也、藤本伸一

«研修会の詳細、申込はこちら»

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

◆会場：県下6カ所

『最新の法令改正について（産業医、産業保健機能強化等）』

県下6カ所（岡山、倉敷、笠岡、高梁、津山、赤磐）で産業医研修会を開催します。産業医の皆さまに是非とも聞いて頂きたい内容ですので、参加をご検討下さい。

【1】倉敷：2/2（土）15:00～17:00★専門1、更新1

【2】笠岡：2/3（日）13:30～15:30★専門1、更新1

【3】高梁：2/16（土）14:30～16:30★更新2

【4】岡山【満席】：3/2（土）14:30～16:30★専門1、更新1

【5】津山：3/3（日）13:30～15:30★専門1、更新1

【6】赤磐：3/7（木）14:30～16:30★更新2

会場によって、テーマ・講師・単位が異なります。各会場の案内をご確認の上、お申し込み下さい。

«研修会の詳細、申込はこちら»

<http://www.okayamas.johas.go.jp/20190308de.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）

・2月28日（木）19:00～21:00

『治療と就業の両立支援に関する具体的課題』等

●岡山医療センター（岡山市北区田益1711-1）

・3月12日（火）19:00～21:00

『メンタルヘルス対応－発達障害対応編－』等

«研修会の詳細、申込はこちら»

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

◆メールでの問い合わせ：npo.ohma@gmail.com

3. 編集後記

今月は、岡山県労働基準協会各支部主催の「労務管理講習会」が県下7か所で開催されます。岡山産業保健総合支援センターメンタルヘルス対策促進員・両立支援促進員が笠岡と和気で講演されます。倉敷では職員が事業の案内をさせていただきます。皆様の御出席をお待ちしております。お問い合わせは岡山県労働基準協会各支部へよろしく願いいたします。働き方改革推進法に基づく労働安全衛生法の一部改正等に焦点を当てた産業医研修会を県下6か所（労働基準監督署管轄）で今月と来月に開催いたします。こちらは医師のみ受講可能です。皆様の御出席をお待ちしております。法律改正等で御不明な点がございましたら、岡山産業保健総合支援センターまで御連絡下さい。よろしく願いいたします。

次回の第134号は3月1日（金）に配信予定です。