



岡山さんぽメールマガジン 第 151 号 8 月 3 日 (月)



1. 相談員便り (中島誠相談員)
2. 産業医研修会のご案内 (9/10 開催)
3. 研修会のご案内

1. 相談員便り

就労とメンタルヘルス

1990 年代、バブル経済が崩壊した頃より、過重労働が顕在化して、そのためにうつ状態となり時に自殺してしまうという事例が増え社会問題となり、行政より様々な対策がなされ企業でも取り組みがなされるようになり、おそらくその状況は改善傾向にあると思いますが、まだ十分ではないように思います。

職場として何が必要か、当たり前ですが、労務管理です。その労働者が何時に職場に来て何時に帰っているのか、タイムカードからはじき出された時間ではなく、大切なのは職場滞在の実時間です。ある職場のある部署で新人の多くが疲弊して心まで病み始めたという情報があり、職場滞在の状況を実時間で調べたところ、他の部署の疲弊していない人たちと比べて職場に滞在していた時間が明らかに長かったという結果が得られました。タイムカードで退社としてから、残った仕事を(こっそりと?)している、あるいはそうするように上司から強制されているなどの人がいる可能性があり、申請された残業時間では問題は見えてきません。新人はまだ仕事に慣れていないため就業時間内に出来なかった仕事は職場に残ってするのが当たり前で、それは残業には当たらないという暗黙のルールが職場にないでしょうか。この職場に対してはその部署の責任者に新人が早く退社できるように配慮するよう促して頂いて状況は改善しました。

過重労働の背景に、もうひとつの問題、パワーハラスメント(パワハラ)があると言われていています。過重労働とセットになっているとも言われています。仕事を要領よく出来ない人は仕事をこなすにも時間がかかり、上司はその姿を見て最初は丁寧に教えていても、なかなか捗らないと徐々に腹が立ってきてついきつ当たってしまう、こうした状況はこの会社組織にもあると思います。どうしたらいいのでしょうか。仕事が早く覚えられる人と時間がかかる人、仕事がうまく出来る人と出来ない人、職場には様々な人がいて能力に差があると思いますが、これを個性と考えて、その中にある長所と短所を見出して、その人になるべく合った仕事も提供してみるといった工夫は出来ないのでしょうか。テレビドラマ「半沢直樹」がまた始まりました。ネット上では「時代遅れ感」があると評価されているものもありますが、そこに出てくる様々な社員、時代が変わっても社員の様でない個性は変わりません。その個性をどう生かすか、それは上司や会社組織が考えるべきことなのだろうと思います。

では、過重労働をさせられている、パワハラを受けていると感じている労働者は何をしたらいいのでしょうか。少なくとも、ご自分の出勤した時間、退社した時間をメモに残していくという習慣を作ることをお勧めしています。パワハラと感じていることがあれば、日記形式でそれを文章に残したり、その場面を録音したりする、これも防衛策です。何事も証拠が必要であり、その記録もいつか役に立つことがあるかも知れません(そういう事態はあってはならないことですが)。

もう終身雇用の時代は終わりました。自分の健康は自分で守らなくてはなりません。サービス残業をして体調を崩したりうつ状態になったりして休職し、なかなか復職できないという状態にならないためには、仕事量にも目を向けて、自分の能力と比べてその量が多すぎるようなら上司とよく相談することが必要であり、それが出来ない職場は…、さてどうしましょう。職場の産業医の先生や保健師さんなどに相談されるのもいいのではないかと思います。

岡山産業保健総合支援センター相談員 中島誠

2. 産業医研修会のご案内（9/10 開催）

9/10（木）15：00～16：30『めまい・難聴患者の労務管理』

→メニエール病などのめまい疾患をもつ労働者や耳疾患や先天性の難聴を持つ労働者の就業時の仕事への適応特性や就業への配慮すべき点についてお話しします。

講師：結縁晃治

単位：生涯研修（専門 1.5 単位）

会場：岡山県医師会館 401 会議室

定員：50 名

※感染症対策については下記の対策を実施しますのでご協力ください。

- ・マスクの持参・着用にご協力ください。
- ・受付の際、問診票の記入をしていただきますので検温してお越しください。
- ・風邪等の症状のある方は受講をご遠慮いただく場合があります。

なお、岡山県外からのお申込み・ご来場はお断りいたします。

《受講申込はこちら：申込開始は 8/5（水）午前 10 時から》

<https://okayamas.johas.go.jp/910.html>

3. 研修会のご案内

新型コロナウイルス感染症の感染リスクに十分配慮して「三つの密（密閉・密集・密接）」を避ける対策を以下のように講じた上で、研修会を開催します。

詳しくはこちら <https://okayamas.johas.go.jp/d/c.pdf>

皆様のご参加をお待ちしています。

《ピュアリティまきびで開催する研修会（集合研修会）》

・8/20(木)14:00~15:30『安全衛生スタッフ実務者向けリスクアセスメント(1)物理的有害因子に関すること』

・[満席] 8/26(水)14:30~16:00『大人の発達障害について』

◆研修会の参加申し込みはこちら

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

次回の第 152 号は 9 月初旬に配信予定です。