



岡山産業保健総合支援センター

《おかやまさんぽメールマガジン》 第96号 2016年2月1日（月）



I N D E X

1. 『ストレスチェック制度の
「高ストレス者に対する面接指導」に係る研修会』のご案内

2. 相談員便り
『職場での適応障害（うつ状態）とその予防について』
大月健郎 相談員

3. センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内）
*平成27年度研修会のご案内
*岡山労災病院、岡山医療センターでの産業保健研修会

4. 編集後記

1. 『ストレスチェック制度の
「高ストレス者に対する面接指導」に係る研修会』のご案内

「長時間労働者、高ストレス者の面接指導に関する報告書・意見書作成マニュアル」を使用しての講義、ストレスチェック実施時の注意点、質疑 等

日 時：平成28年3月20日（日）14：00～16：00

場 所：おかやま西川原プラザ（岡山市中区西川原255）※駐車場あり

受講料：無料

定 員：126名

単 位：生涯研修更新2単位（申請中）

対 象：医師、産業医

申込はこちら

<http://www.okayama-sanpo.jp/form-sc-k/form-sc-280320.html>

2. 相談員便り

『職場での適応障害（うつ状態）とその予防について』

岡山ろうさい病院 精神科心療内科 部長

岡山産業保健総合支援センター相談員

大月 健郎

職場のトラブルにおいて、人間関係に関するものが多くみられます。今回は、メンタル不調を呈した労働者本人（以下本人）と原因となった人物（直属の上司などが原因となることが多いので、以下上司）の反応にスポットを当て、その予防について私論を述べたいと思います。

まずは典型的な例を示してみます。上司から見れば、自覚はありませんが、本人が頑張っていること、自信を持っていること、こだわっていることに関連したことにダメ出しをされると、本人にとってはひどく心が傷つくということがあります。こんなに一生懸命しているのに分かってくれない上司に腹が立つ、出来ない自分が嫌いになる、自分ではプライドを持ってやっていたことを否定されて全人格を否定された気持ちになり、上司と話をしたくない、顔も見たくない状態となります。そうしているうちに、仕事でも、考え事ばかりになり、上の空で、気分が沈み、集中力がなくなり、やがて大きなミスをしてしまいます。そこで上司に叱責され、プツンと切れて上司に大声で反論してそのまま帰ってしまう。上司から見れば当たり前前の注意をただけなのに、いきなり逆切れされたと思うでしょうが、本人にとっては積年の思いが爆発した格好です。そんな事件があり、翌日からは仕事に行こうと思っても行けない状態になります。気分が落ち込んで、夜が眠れない、考え事をして寝つきが悪く、寝ているのか夢を見ているのかわからない状態が続き、朝目覚めると頭が重たく、体が重くて起き上がることが出来ない、欠勤の連絡をすることさえできない。そんな日が何日か続き、本人は心の病だと思い病院を受診し診断書が出て休職というパターンが多くあります。

さて、これを予防するにはどうすればよいでしょうか？上司の立場で言えば、本人が頑張っていること、自信を持っていること、こだわっている部分を認めて、褒めて、伸ばして行けば良いわけですが、そこに難しい点があります。つまり、「本人が頑張っている部分＝仕事ができる得意な部分」とは限らないわけです。本人は得意分野のつもりでも、成果は穴だらけ、しかし職責から、自分がしなければならぬと思っているので、能力以上に難しい仕事を抱え込んでしまっていたりします。にもかかわらず褒めてばかりいたら、ますます現実との乖離が大きくなって、やがてはもっと大きく崩壊することもあり得ます。そこで、残念な結果についてはダメ出しが必要ですが、その際は必ず最後に努力については褒めておく必要があります。本人のプライドを保ちつつ、適度にブレーキをかけることはとても難しいですが、そのためには日ごろからよく話をして理解しておき、本人に適した対応をとることが重要です。（実はもっと重要なことは、本人から理解されていると思われることですが、この方法に関しては企業秘密なのでお話しできません。）

本人からの予防策をどうすればよいかですが、本人が頑張っていること、自信を持っていること、こだわっていることは、得意分野ではなくて、「こうあるべき、こうなりたい」という目標の姿であり、現在はその目標に向かって努力している過程にあるという自覚を持つことが必要です。80歳代後半の精神科の大先輩は、今も現役の名誉院長ですが、週1回は講師として週1回は生徒としてヨガを続けておられます。先生は元気の秘訣を問われ「教わること、教えること」と言われました。人から教わるからこそ教え方がわかるし、人に教える中で教わるべきことがわかるとのことです。人間は死ぬまで成長過程にあると信じることから始めてみましょう。仕事

で思うように出来ない点を確認して、どうすればよいかを自分自身で考える。さらに上司に相談し意見を求め、柔軟に受け入れて修正していくことが必要だと思います。

以上思いつくままに書き綴りましたが、もちろんすべてのケースに当てはまるわけではありませんの、ご了承ください。

(平成 28 年 1 月 23 日 大月健郎)

大月相談員の研修会参加申し込みはこちら

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-semi/form-semi.html>

★『ストレス対処法について』(2/24 (水) 14 : 30~16 : 00)

相談はこちら

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/02-so.html>

3. センターからのお知らせ (研修)

■ 岡山産業保健総合支援センター主催セミナー・研修会 ■

受講料：無料

⇒⇒⇒ 会場が「ピュアリティまきび」の研修会

会場：ピュアリティまきび会議室（岡山市北区下石井 2-6-41）

※ピュアリティまきびの駐車場がございますが、満車の場合にご利用いただけません。できるだけ公共交通機関でお越しください。

日 時：2/19 (金) 14 : 00~15 : 30

テーマ：『防ごう骨粗鬆症！』

内 容：骨粗鬆症予防のための日常生活の注意について

日 時：2/24 (水) 14 : 30~16 : 00

テーマ：『ストレス対処法について』

内 容：講義及びロールプレイング

日 時：2/25 (木) 15 : 00~16 : 30

テーマ：『職場のメンタルヘルス 最近の事例を用いての事例検討』

内 容：最近の事例を用いてグループワークを行います。

★産業医の方は、生涯研修（実地 1.5 単位）を取得できます。

詳細・申込はこちら

<http://www.okayama-sanpo.jp/01-ke-z.html>

⇒⇒⇒ 会場が「岡山大学鹿田キャンパス」の研修会

会 場：岡山大学鹿田キャンパス医学部

基礎研究棟 1 階小セミナー室（岡山市北区鹿田町 2 丁目 5 番 1 号）

※駐車場がありませんので、公共交通機関でお越しください。

※シリーズとなっていますが、各研修会単独で受講できます。

企業における「新しい」メンタルヘルス対策について、お話しします。復職の判断基準を明確化し、人事や医療職が自信を持って対応できるルール作りを進めませんか。

日 時：2/16（火）14：00～15：30

テーマ：『ストレスチェック制度への完全対応 1』

内 容：ストレスチェック制度の問題点を完全解決

日 時：3/8（火）14：00～15：30

テーマ：『ストレスチェック制度への完全対応 2』

内 容：事例を用いて、具体的な対応方法について検討する。

詳細・申込はこちら

<http://www.okayama-sanpo.jp/01-ke-z.html>

■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）

3 月 10 日（木）『就業基準・復帰基準の設定の仕方』

■会場：国立病院機構岡山医療センター（岡山市北区田益 1711-1）

2 月 9 日（火）『職場におけるメンタル対応：上司への指導のあり方』

詳細、申込はこちら

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

▼研修会の受付は各研修会会場で行います。直接、お越し下さい。

▼今後、研修会開催場所に関しては変更になる可能性があります。変更になった場合は、速やかに御連絡いたします。

▼お問合せは、下記アドレス宛にお送りください。

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

4. 編集後記

岡山労働局は、1月から3月までを「職場の安全と健康確保強化期間」と設定しています。スローガンは、『危険を見つけてリスクを低減！職場の安全と健康確保！』です。職場の日常作業における労働衛生管理のチェックを行うとともに、改正労働安全衛生法の周知徹底による健康確保を図る取組を重点的に実施しております。岡山産業保健総合支援センターでは、化学物質のリスクアセスメント等の相談について、労働衛生工学分野の産業保健相談員が皆様の事業場に赴き、現場を見て解決方法の助言をさせていただいております。詳しくはホームページの「相談」のコンテンツを御覧ください。

次回の第97号は3月1日（火）の配信予定です。