	Occupational Health Promotion Center	
	2013/ 5/ 1	
	おおいた産保メールマガジン 第 101号	
発行∷	大分産業保健推進連絡事務所 代表 嶋津	義久
	http://www.oita-sanpo.jp/	
	Oita	
INDEX		
◆ 相談員の窓 ◆		
首尾一貫感覚(SOC)と	·凩靽を乗り越える力	
◆緊急のお知らせ・・・≪腎	職場における風疹予防対策について≫	
▼ 元 N N N N N N N N N N N N N N N N N N		
◆ 研修・セミナーのご案[内(5日•6日)♠	
	71(3 A 3 A 7 ♥	
◆ 関係機関の動き		
▼はば成成りり到で		
^		
•		•
◆ 相談員の窓 ◆		

基幹相談員 上野 徳美

(大分大学医学部社会心理学講座 教授)

最近、心理学や医学などの分野で首尾一貫感覚(SOC: Sense of Coherence)という言葉がよく使われています。SOCとは、ストレスに対処する力、困難を乗り越える力のことで、ストレスや困難から身を守るだけでなく、それを自分の成長や発達の糧、人生の糧にする力です。誰もが潜在的に有している能力で、人が日々の営みや仕事にやりがいを感じ、健康的で充実した人生を送るのに大切な個人の特性です。人間のもつ潜在的な力に着目したもので、最近注目されているポジティブ心理学の先駆けとなったテーマです。

首尾一貫感覚(SOC)と困難を乗り越える力

SOCは「健康生成論」(医療社会学者アントノフスキー)のキーワードで、健康はいかにして生成されるのか、いかにして回復・増進されるのかという、従来の疾病生成論とは違う新しい発想の中から生まれたものです。若い頃、ナチスドイツの強制収容所でユダヤ人虐殺という危機に遭遇し、強烈なトラウマを負ったイスラエルの女性を調査したアントノフスキーの研究に基づいた考えです。生命、生存が脅かされる過酷な体験を経て、生き延びた女性のなかに3割もの人たちが良好な健康状態を保って生活していたという事実に着目し、それらの人々に共通する特性として考え出されたものがSOCなのです。

SOCは、自分の生きている世界は首尾一貫している、筋道が通っている、訳がわかるという感覚。日々の営みや仕事、人生にやりがいや意味があると思えるかどうかという感覚です。すなわち、①自分の置かれている状況がある程度説明できる(わかる感)、②抱えている問題に何とか対処できる(できる感)、③日々の営みや仕事にやりがいが感じられる(やりがい感)という感覚。個々人のSOCを測るスケールも考案されています。

これまでの研究から、新卒社会人でSOCの高い人ほど、入社後に職場で人的ネットワークや情報的ネットワークをうまく構築できる、SOCの高い人は低い人に比べて仕事の疲労感が少なく、身体的不調を起こしにくい、不安や抑うつ傾向が低い、欠勤が少ないなどが報告されています。また、燃え尽き予防の研究から、SOCの高い人は低い人よりも、抑うつやバーンアウト傾向が低い、仕事を辞めたいという離職意図が少ない、自分の気持ちや意見を相手に表現でき

るアサーティブな態度をもっている、相談相手がいるといったことが示されています。つまり、SOCの高い人ほど、自分の有しているいろいろな資源を駆使して困難に対処する力があり、より健康的で仕事への意欲も高く、良好な人間関係を作ることができると言えそうです。SOCは良質の人生経験や人間関係、成功体験によって生涯高めていくことができるものです。職場においても、働く人のSOCを高める環境や組織づくりを工夫することで困難に対処する力が向上し、仕事への意欲ややりがい感、心身の健康が高まると考えられます。

♦♦+-----+♦♦

◆緊急のお知らせ・・・≪職場における風疹予防対策について≫

風疹については、報道等を通じてご案内のとおり、本年はすでに例年の30倍の勢いで感染が拡大している状況です。

このため、厚生労働省結核感染症課において「職場での風しん予防対策」についてのリーフレットが作成されました。

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/rubella/dl/poster04.pdf

風しんの流行について、結核感染症課においては、GW中にさらに感染が広がると予測しておりますので、メールマガジン読者の皆様におかれましては、事業場その他産業保健関係者の皆様への周知をお願いいたします。

厚生労働省「風しんについて」のホームページもご確認願います。

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/rubella/

- ◆ 研修・セミナーのご案内(5月・6月)
- ◆ 日時・会場は変更する場合がございます。変更はホームページに掲載いたしますので、ご 確認下さい。
- ※開催日の1週間前までに受講票をお送りしますので、会場、実施日時をお確かめ願います。 1週間を過ぎても受講票が届かない場合はお問い合わせください。

■産業医研修

★第2回「職場における腰痛対策」

日時:5月21日(火)18:30~20:30

講師:市ヶ谷 学(市ヶ谷整形外科 院長)

会場:大分県医師会館 6階 研修室

単位:専門2

★第3回「健康診断の事後措置」

日時:5月23日(木)18:30~20:30

講師: 増井 太朗(大分キャノン株式会社安岐事業所 産業医)

会場:別府市医師会

単位:専門2

★第4回「保護具の着用の仕方と管理について」【実地研修】

日時:5月25日(土)13:00~15:00

講師:田口 信康(大分労働衛生管理センター環境測定部 副部長)

会場:佐伯市医師会

単位:実地2

★第5回「労働安全衛生法の基本事項」【更新研修】

日時:5月25日(土)15:00~17:00

講師:兼板 佳孝(大分大学医学部 公衆衛生・疫学講座 教授)

会場:佐伯市医師会

単位: 更新2

★第6回「リスクアセスメントに根ざした安全衛生活動」

日時:6月8日(土)13:00~15:00

講師:田吹 光司郎(大分労働衛生管理センター環境測定部 部長)

会場:日田市医師会

単位:専門2

★第7回「労働安全衛生法の基本事項」【更新研修】

日時:6月8日(土)15:00~17:00

講師:兼板 佳孝(大分大学医学部 公衆衛生・疫学講座 教授)

会場:日田市医師会

単位:更新2

★第8回「リスクアセスメントの進め方」

日時:6月28日(金)18:30~20:30

講師:大神 明(産業医科大学 産業生態科学研究所 作業関連疾患予防学 教授)

会場:大分県医師会館 6階 研修室

単位:専門2

産業医研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/New/study/doctor.pdf

■衛牛管理者等研修

★第1回「職場のストレスとメンタルヘルスケア-早期発見と適切な対応のために- 」

日時:5月15日(水)14:00~16:00

講師:上野 徳美(大分大学医学部 社会心理学講座 教授)

会場:コンパルホール 305 会議室

★第2回「新任衛生担当者のための基礎講座1

衛生担当者なら知っておきたい労働安全衛生法の基礎-1(有害業務以外)」

日時:5月17日(金)14:00~16:00

講師:吉良 一樹(きら労働衛生コンサルタント事務所 代表)

会場:アートプラザ 2階 研修室

★第3回「自殺への気づきと対応」

日時:5月28日(火)14:00~16:00

講師:渡嘉敷 新典(シニア産業カウンセラー)

会場:アートプラザ 2階 研修室

★第4回「労働衛生行政の動向(改正労働安全衛生法令等)」

日時:6月7日(金)14:00~16:00

講師:石川 雅久(大分労働局 労働基準部 健康安全課長)

会場:コンパルホール 302 会議室

★第5回「新任衛生担当者のための基礎講座2

衛生担当者なら知っておきたい労働安全衛生法の基礎-2(有害業務)」

日時:6月21日(金)14:00~16:00

講師:吉良 一樹(きら労働衛生コンサルタント事務所 代表)

会場:アートプラザ 2階 研修室

衛生管理者・安全衛生担当者・事業主等研修(看護職含む)のページ

http://www.oita-sanpo.jp/New/study/eisei.pdf

■職場の「心の健康づくり」のためのスキルアップ研修

★第2回「事例検討(うつ病)」

日時:5月14日(火)18:30~20:30

講師:渡嘉敷 新典(シニア産業カウンセラー)

会場:アートプラザ 2階 研修室

★第3回「積極的傾聴のグループワーク」

日時:6月11日(火)18:30~20:30

講師:渡嘉敷 新典(シニア産業カウンセラー)

会場:コンパルホール 305 会議室

職場の「心の健康づくり」のためのスキルアップ研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/New/study/cau.pdf

■自殺予防研修 ※全3回シリーズですが、各回、1回だけの参加も可能です。

★第1回 シリーズ1

「 自殺発生の危機への対応の実際(理論) 」

日時:6月4日(火)18:30~20:30

講師:渡嘉敷 新典(シニア産業カウンセラー)

会場:アートプラザ 2階 研修室

★第2回 シリーズ2

「 自殺に『気づく』ための話しの聴き方(全員体験学習) 」

日時:6月18日(火)18:30~20:30

講師:渡嘉敷 新典(シニア産業カウンセラー)

会場:アートプラザ 2階 研修室

★第3回 シリーズ3

「 自殺考えている人の話しの聴き方とその後の対応(代表者体験学習) 」

日時:6月25日(火)18:30~20:30

講師:渡嘉敷 新典(シニア産業カウンセラー)

会場:アートプラザ 2階 研修室

自殺予防研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/New/study/jisatsu.pdf

■AED(自動体外式除細動器)体験研修

★第1回「心肺蘇生法とAEDの実技研修」 ~JRC蘇生ガイドライン2010による~

日時:6月5日(水)14:00~16:00

講師:田吹 好美(翔労働衛生コンサルタント事務所 所長)

会場:コンパルホール 305 会議室

AED(自動体外式除細動器)体験研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/New/study/aed.pdf

受講お申し込みはこちらのページから

http://www.oita-sanpo.jp/New/study/index.html

♦♦+-----+♦♦

◆関係機関の動き

《審議会、検討会等》

平成25年4月12日(金)化学物質のリスク評価検討会の「第1回ばく露評価小検討会」 4月12日に化学物質のリスク評価検討会の「第1回ばく露評価小検討会」が開催されました。 議題は平成24年度ばく露実態調査対象物質のばく露評価についてでした。 (厚生労働省労働基準局安全衛生部化学物質対策課)

平成25年4月19日(金)化学物質のリスク評価検討会の「第2回ばく露評価小検討会」 4月19日に化学物質のリスク評価検討会の「第2回ばく露評価小検討会」が開催されました。 議題はばく露実態調査対象物質の測定分析法等についてでした。

(厚生労働省労働基準局安全衛生部化学物質対策課)

平成25年4月22日(月) 第1回産業保健を支援する事業の在り方に関する検討会

4月22日に第1回産業保健を支援する事業の在り方に関する検討会が開催されました。議題は、地域産業保健事業、産業保健推進センター事業及びメンタルヘルス対策支援事業の効果的・効率的な実施等についてでした。

(厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課)

平成25年4月23日(火) 第1回化学物質のリスク評価に係る企画検討会

4月23日に第1回化学物質のリスク評価に係る企画検討会が開催されました。議題は、平成24年度の実績報告及び25年度のリスク評価方針等についてでした。

(厚生労働省労働基準局安全衛生部化学物質対策課)

平成25年4月26日(金) 第1回化学物質のリスク評価検討会

4月26日に第1回化学物質のリスク評価検討会が開催されました。議題は平成24年度ばく 露実態調査対象物質のリスク評価等についてでした。

(厚生労働省労働基準局安全衛生部化学物質対策課)

《その他》

【「労働安全衛生規則の一部を改正する省令案要綱」及び「電離放射線障害防止規則等の一部を改正する省令案要綱」の労働政策審議会に対する諮問及び答申について】

厚生労働省は、平成25年3月26日に、労働安全衛生規則及び電離放射線障害防止規則の一部を改正する省令案要綱に対する労働政策審議会の諮問及び答申について公表した。内容は、食品加工用機械等の安全対策を充実し、事故由来廃棄物等の処分従事者の放射線障害防止対策等についてです。

http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002y9fm.html

【事故由来廃棄物等の処分業務に従事する労働者の放射線障害防止のための省令の公布と ガイドライン策定】

厚生労働省は平成25年4月12日に電離放射線障害防止規則の一部を改正する省令を、同日付で交付し、平成25年7月1日から施行すると公表した。今回の改正は、除染の進展に伴い事故由来放射性物質に汚染された廃棄物などの処分業務が本格的に実施される見込みであることを受けたものとしている。

http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002znfo.html

〇首相官邸災害対策

http://www.kantei.go.jp/saigai/

〇内閣府防災情報

http://www.bousai.go.jp/

〇原子力規制委員会

http://www.nsr.go.jp/archive/nisa/index.html

〇放射線医学総合研究所

http://www.nirs.go.jp/index.shtml

〇労働安全衛生総合研究所震災関連情報

http://www.jniosh.go.jp/announce/shinsai/index.html

〇国立精神・神経医療研究センター

http://www.ncnp.go.jp/mental_info/index.html

〇 こころの耳(東日本大震災こころのケア)
http://kokoro.mhlw.go.jp/etc/info0322.html
♦ ♦+······+♦
◆※メールアドレスの変更、配信停止、ご意見・ご感想は、 <u>info@oita-sanpo.jp</u> までお願い致して
おります。
皆様のご意見をお待ち致しております。
今月も最後までお読みいただきまして、ありがとうございました。
独立行政法人 労働者健康福祉機構
大分産業保健推進連絡事務所
〒870−0046
大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル6階
TEL:097-573-8070 FAX:097-573-8074
http://www.oita-sanpo.jp/ / E-mail: info@oita-sanpo.jp