

I N D E X

◆ 所長からのメッセージ ◆

東日本大震災と被災者の方々の筆舌に尽くし難い体験から何を学ぶか

◆ お知らせ ◆

- 1 東北地方太平洋沖地震等関連情報
- 2 「メンタルヘルス対策支援センター」を設置しました。

◆ 相談員の窓 ◆

急性ストレス障害への対応

◆ 研修・セミナーのご案内（5月・6月） ◆

◆◇+.....+◇◆

◆ 所長からのメッセージ ◆

東日本大震災と被災者の方々の筆舌に尽くし難い体験から何を学ぶか

独立行政法人労働者健康福祉機構

大分産業保健推進センター所長 三角 順一

3月11日に東北地方を襲ったマグニチュード9.0の大地震、大津波、そして原子力発電所の事故、そのあとに残ったものは、家屋、家財道具および自家用車の残骸、そして跡形を留めない荒れ果てた田畑、破壊されたライフラインである。医療機関を含む生活に必要な物がすべて流された。生活の基盤であった工場も、漁村も、港も、2万5000艘以上の漁船も流され破壊された。12万人以上の被災者の方々は、今、なお、避難所暮らしを強いられている。それらの人々の礼儀正しく且つ忍耐強く、秩序を大事にする人々の姿が、世界中からは日本人に対する称賛として報道されている。この点については、本当に素晴らしいことであるが、早くプライバシーと家族の団欒を取り戻して上げなければならない。

現在、放射能汚染が、解決のめどもなく進行中である。原子力発電所の爆発現場は、数100ミリシーベルトと言う信じ難い高レベルの放射線濃度が、作業の阻害要因となっている。原子力発電所の専門の技術者が、年間被ばく量を超え、一人二人と現場を去らざるを得ない状況となっていると言う。作業環境中の放射能が、900ミリシーベルトでは、16分間の作業で年間被ばく量を超えてしまうので、よほど手際よく作業を行う必要がある。この様な状況にはあるが、国の関係機関の指導のもと、東京電力は、先般、9か月以内に収束に向かわせる計画書を明らかにした。事故が予測を超えたものであるだけに、計

画も予測を超えたものとならざるを得ない。人間の英知は、必ず、新たな段階の解決策を見出すに違いないし、見出さない訳にはいかない。それが科学の使命であり、発展の歴史でもある。

私たちは、今回のこの東日本の大災害からの復興のために、困難に立ち向かい、日夜、命がけで奮闘しておられる方々から、何を学び、それぞれの立場で、何をなすべきか、被災者の方々の、そして関係者の方々の苦難の体験を、自らのものとして学び、職場で、地域で、家庭で生かしていくことこそが、私たちに与えられた責務かもしれない。

町役場の庁舎も、そして貴重な資料類も流失した町は、今後どう復興して行くのか。漁港も船も問屋も海も使えなくなった漁民の方々の生活は、どうなるのか。放射能汚染で町に住めなくなった人々は、これからどうなるのか。土壌が汚染された農地は、どうなるのか。地盤が、80センチメートルも沈下して水浸しになった町は、どんな町に変化して行くのか。過去に経験したことのない災害と耐えがたい苦難は、多くの被災者の方々の犠牲の上に、この地方に新しい街を作り上げていくに違いない。

これからの日本の、いや世界の新しいモデルとなる様な、しかも、すべての人々が求める新しい街づくりの機会が、今、この東北の地に訪れていると言えるかもしれない。後に、世界が、更には、次世紀の人々さえもが、その成果を素晴らしいと、称賛するような社会システムを一日も早く作りだして行くことが求められている。その為に、私たちの持つすべての力を結集して行かなければならない。このことが、新しい日本のけん引力となって、先見性のある企業家たちから認められ、そこに世界の資本が、人々が、怒涛のように集まっていくことになるであろう。そのためには、先ずは、日本の英知が、機能的に統合・活用され、短期間で、放射能汚染の鎮静化が、計られなければならない。

今後検討されるべき例：緊急用組み立て型住宅（各県で備蓄）、水陸両用救急車輛及び大型救急医療船舶の建造、津波軽減構造物の開発、津波軽減対策用航空機の開発、大型入浴車輛の建造、小型入浴船舶の開発、移動式急速し尿処理装置、避難施設兼用体育館、緊急避難型教育設備、避難所建設用グラウンド、緊急時特別行政職員の養成、臨時ハイブリッド型行政区の設置などがあげられる。

◆◇+.....+◇◆

◆ お知らせ ◆

1 東北地方太平洋沖地震等関連情報

【独立行政法人労働者健康福祉機構では、東北地方太平洋沖地震を受け災害対策本部を設置し、被災者の方々の支援する対応を行っています。】

○ 東北地方太平洋沖地震における対応について

[http://www.rofuku.go.jp/oshirase/topics\\_higashinohon\\_daishinsai.html](http://www.rofuku.go.jp/oshirase/topics_higashinohon_daishinsai.html)

○ 電話相談窓口の開設

産業保健推進センターで被災労働者及びその家族等被災地域における住民からのメンタルヘルスに関する相談窓口のフリーダイヤルを開設しました。

◇ メンタルヘルスに関する電話相談（全国共通）◇

0120-226-272（フリーダイヤル）

相談時間は9:00～12:00、13:00～17:00（土・日・祝祭日を除く）

◇ 健康相談に関する電話相談（全国共通）◇

0120-765-551（フリーダイヤル）

相談時間は13:00～17:00（土・日・祝祭日を除く）

2 大分産業保健推進センターでは厚生労働省から委託を受け、当センター内に「メンタルヘルス対策支援センター」を設置し、無料で支援を行います。

メンタルヘルス対策支援センターでは専門家を配置し、①メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援までのメンタルヘルス対策全般について対応する総合相談②職場のメンタルヘルス対策の支援を希望する事業場への個別訪問③事業場における管理監督者教育④メンタルヘルスに関連する情報の提供⑤円滑な職場復帰支援に向けた関係者のネットワークの形成と事例検討会の開催等を行います。

窓口相談・電話相談は月曜日から金曜日午後1時から午後5時迄です。

☆.....☆  
| メンタルヘルス対策支援センター |  
| T E L : 097-533-8300 (13時~17時) |  
| F A X : 097-533-8300 (24時間受け付け) |  
| E-mail : mental@oita-sanpo.jp (24時間受付) |  
☆.....☆

◆◇+.....+◇◆

## ◆ 相談員の窓 ◆

### 急性ストレス障害への対応

基幹相談員 渡嘉敷 新典  
(シニヤ産業カウンセラー)

以前、おおいた産保かわら版に「労働災害死傷事故と心的外傷後ストレス障害」のテーマで書いたことがある。今回は、当センターへの相談のなかから急性ストレス障害に該当する事例が数例あったので、「急性ストレス障害へのストレス対応」について述べたい。

急性ストレス障害とは、次のように定義されている。

人の生死に関わる出来事を直接体験（心的外傷＝トラウマ）した後にストレス反応の症状が認められる。これが急性ストレス障害（Acute Stress Disorder ASD）といわれている。

症状は、数日から1ヶ月以内に自然に治癒する一過性の障害である。

その症状は、

- 1 追体験「体験した出来事を思い出す。夢をみる」
- 2 回避「その出来事に関連する事柄を避けようとする」
- 3 過覚醒「神経が高ぶる。不眠や不安が現れる」

心的外傷後ストレス障害（PTSD）と同じ症状である。

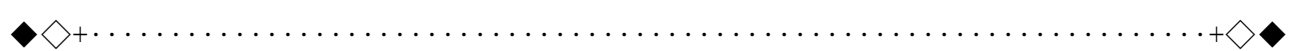
過去、当センターに有った相談事例では、労災死亡事故関係者、自殺の関係者、不慮の死亡事故の目撃者、今度の東日本大震災の現場で救援活動に従事した関係者に急性ストレス障害の3つの症状、記憶への侵入（追体験・思い出す）、回避及び過覚醒又は鈍麻の所見が初回アンケートから得られている。そして、概ね一月以降の2回目のアンケートでは症状が消失又は低下している。

私達の生活で生老病死は日常である。好むと好まざるにかかわらず、何らかの事故、事件、及び災害等で人の生死に関わる出来事の直接体験又は間接体験は避けられない。そのような出来事を体験した時には、心的外傷体験へのストレス反応への対応が必要になる。その対応「ストレスコーピングの支援を受ける＝心のケアを受ける」としては、

- 1、ストレス反応の評価（影響度の判定）と保健指導（情報提供）
- 2、必要により、医療機関への受診
- 3、経過観察（フォローアップ・見守り）

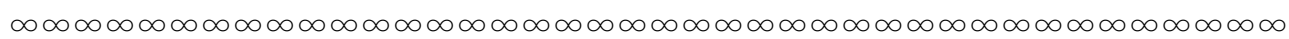
である。心のケアを受ける時期としては、出来事を体験してから可及的早い時期が望ましい。

各事業所の安全衛生関係者、産業保健スタッフの方々の働く人の「心のケア」に関して、当センターの活用をおすすめします。



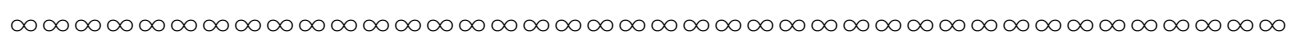
◆ 研修・セミナーのご案内（5月・6月） ◆

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。



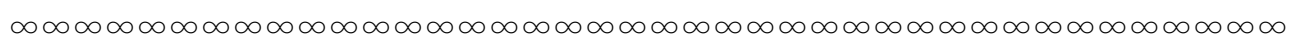
■産業医研修

時間：18：30～20：30  
会場：※会場が変更になっています  
アイネス 2階 大会議室



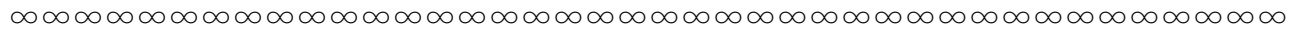
5月11日（水）第2回  
「脳・心臓疾患における労災認定」  
和田 秀隆（平松学園 大分リハビリステーション専門学校 校長）

★単位：専門2



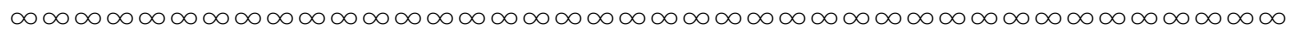
■産業医研修

時間：13：00～15：00  
会場：日田市医師会



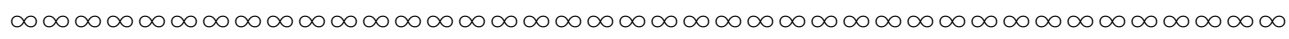
6月4日（土）第3回  
「職場巡視のポイント」  
吉良 一樹（きら労働衛生コンサルタント事務所 代表）

★単位：専門2



■産業医研修

時間：15：00～17：00  
会場：日田市医師会



6月4日（土）第4回  
「健康診断の事後措置」（特殊健康診断、特定業務従事者健康診断編）  
増井 太郎（大分キャノン株式会社安岐事業所 産業医）

★単位：専門2

〇〇

■産業医研修

時間：18：30～20：30  
会場：※会場が変更になっています。  
アイネス 2階 大会議室

〇〇

6月7日（火）第 5 回  
「化学物質による健康障害の予防と対策」  
三角 順一（大分産業保健推進センター 所長）

★単位：専門2

6月28日（火）第 6 回  
「職場巡視の手法」  
古庄 義彦（労働衛生コンサルタント）

★単位：専門2

産業医研修のページ  
<http://www.oita-sanpo.jp/New/study/doctor.pdf>

〇〇

■衛生管理者等研修

時間：14：00～16：00  
会場：大分産業保健推進センター 会議室

〇〇

5月18日（水）第 1 回  
「職場のストレスとメンタルヘルス対策 ー4つのケアの進め方ー」  
上野 徳美（大分大学医学部 社会心理学講座 教授）

5月31日（火）第 2 回  
「自殺のもつ急性ストレスへの対応（自殺のポストベンション）」  
渡嘉敷 新典（シニア産業カウンセラー）

6月 3日（金）第 3 回  
「労働衛生行政の動向（改正安全衛生法令等）」  
淵 徳見（大分労働局 労働基準部 健康安全課長）

6月17日（金）第 4 回  
「基礎から学ぶ衛生管理講座①（まずは、法律を頭に入れよう!）」  
吉良 一樹（きら労働衛生コンサルタント事務所 代表）

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>

〇〇

■カウンセリング研修

時間：18：30～20：30  
会場：※会場が変更になっています。

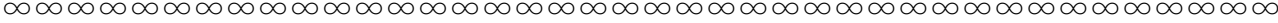




■産業看護職研修

時間： 18：30～20：30

会場： 大分産業保健推進センター 会議室



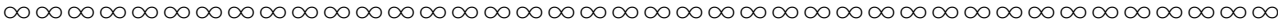
6月15日（水）第 1 回

「生活習慣病と行動変容の技法」

上野 徳美 （大分大学医学部 社会心理学講座 教授）

産業看護職研修のページ

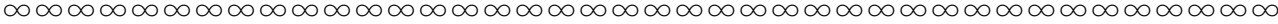
<http://www.oita-sanpo.jp/New/study/kango.pdf>



■全職種対象研修

時間： 15：00～17：00

会場： 大分産業保健推進センター 会議室



6月22日（水）第 1 回

「すべては『自分力』～自分とのコミュニケーションが人生を変える～」

藤咲 里花 （国際ライフ&メディカルコミュニケーション協会 代表）

全職種対象研修のページ

<http://www.oita-sanpo.jp/New/study/all.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>



※メールアドレスの変更、配信停止、ご意見・ご感想は、[info@oita-sanpo.jp](mailto:info@oita-sanpo.jp) 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す。



Oita Occupational Health Promotion Center

独立行政法人 労働者健康福祉機構

大分産業保健推進センター

〒870-0046

大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル7階

TEL：097-573-8070 FAX：097-573-8074

<http://www.oita-sanpo.jp/> / E-mail: [info@oita-sanpo.jp](mailto:info@oita-sanpo.jp)



