

INDEX

◆ 所長からのメッセージ ◆

東北大震災から学ぶこと

◆ TOPICS ◆

【安全から元気を起こす戦略(労働災害撲滅のための戦略)が取りまとめられました】

◆ お知らせ ◆

【平成23年度全国安全週間】

◆ 相談員の窓 ◆

人とのつながりと健康

◆ 研修・セミナーのご案内(6・7月) ◆

◆◇++.....+◇◆

◆ 所長からのメッセージ ◆

東北大震災から学ぶこと

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

今なお、大震災と放射能汚染により避難生活を送られている被災者の方々に、心よりお見舞いを申し上げると共に、一日も早い普通の生活への復帰を心よりお祈り申し上げます。また、放射能汚染問題の早急な収束と生活基盤並びに工業生産・経済活動の復興を衷心より祈念申し上げます。

3月11日に起きた東日本大地震による津波と火災の発生、それによる福島第一原子力発電所の破損による放射能汚染から、やがて3ヶ月になろうとする今日、なお東北の人々は、苦しみの中にいます。東日本の人々のみならず、私たち九州に住んでいる者にとりましても、どんよりとした黒雲が、頭のどこかに重くのしかかっています。そんな感情から抜け切れないでいるのは、私だけではないのではないかと拝察いたします。加えて、梅雨入りが、このどんより感に拍車をかけているのかもしれない。

さて、あの時を振り返ると、この世のものとは、思えない突然の大きな大地の揺れ、そして止めどもなく押し寄せる黒い海水が、船を陸に押し上げ、更に、陸地に上がり多くの車を追い掛けやがて飲みこむ。更に、濁流は、次々に家々を押し倒し、ビルの谷間や田んぼの中を留まることなく流れる。逃げ遅れた人々は、瓦礫と共に飲み込まれ、やがて姿が消えた。東京都心を始めとするビル街では、高層ビルが大きく揺れ、ホワイトカラーのオフィスマン達は、机やロッカーと共に右に左に揺れ動く、彼らは、その体験を、もうだめかと思ったと口々に語っています。交通機関が麻痺し、8時間も掛けてハイヒールで自宅まで帰ったオフィスレディーも少なくなかったようです。

想像を絶する信じ難い出来事が、経済的に発達したこの日本で、何不自由なく暮らしていた人々の上に、突如として起き、多くの方が犠牲になりました。

これらの中の何が、天災か人災かという議論は、さておきまして、私たちにとって、大事なことは、東日本大震災から学び、自らの今後に活かすことではないでしょうか？

私なりに整理してみますと、

先ず、第一に、大災害は、百年または千年の周期で必ず起こることを強く認識すること。

次に、その起こる確率を科学的データと多面的検討により、十分な安全率を見込んで備えを行うこと。

第二に、対策を立てる場合、予断、法律、財源及び特定の利害から完全に独立すること。

第三に、国、県、地方自治体、事業体、地域の諸組織、団体及び個人が、それぞれのリスクを予測し、優先順位を決め、対策を立てること。

第四に、それぞれの組織及び団体・個人は、自ら出来ることからすぐ始めること。

第五に、必要であるが、出来ない事は、何かを各レベルで洗い出すこと。

第六に、その基本に生命の安全の確保を据えることを忘れないこと。

第七に、命を守るための費用は、必ずあると考えること(優先順位を変えることで捻出可能)。

第八に、その物、またはそのことが、必要であるにも拘らず、ないということが、明らかな場合は、それが、ハードであれ、ソフトであれ、開発或いは創造の対象となることを強く認識すること。

第九に、人々は、支え合い、助け合って生きていることが、改めて明らかになったことなどが、学ぶべきことの一部分ではないかと考えています。

皆さんも職場で、家庭で話し合ってみられてはいかがでしょう。

六月は、食中毒、熱中症、冷房病、夏型過敏性肺臓炎、睡眠不足などが、留意すべき病気として上げられます。くれぐれもお体にご留意の上、ご活躍をお祈りいたします。

◆◇++.....+◇◆

◆ TOPICS ◆

【安全から元気を起こす戦略(労働災害撲滅のための戦略)が取りまとめられました】

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001b8wr.html>

【平成23年度「禁煙週間」の実施について】

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001cpmb.html>

【平成22年における死亡災害・重大災害発生状況等について】

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001co7w.html>

【平成22年労働災害発生状況確定値の公表について】

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei11/rousai-hassei/index.html>

◆◇++.....+◇◆

◆ お知らせ ◆

【平成23年度全国安全週間】

平成23年7月1日から7日までが平成23年度の全国安全週間です。平成23年6月1日から30日までが準備期間で、大分県下で全国安全週間説明会が開催されます。

<http://www.oitaroudoukyoku.go.jp/contents.php?id=2011261>

大分県地域産業保健センター事業は、大分県医師会が平成23年4月より厚生労働省から受託を受け、小規模事業場(労働者50人未満)の「特定健康相談」、早期対応が必要なメンタルヘルスの問題、長時間労働に対する「医師の面談指導」を無料で支援を行います。

窓口相談・電話相談は月曜日から金曜日午前9時から午後4時迄です。

大分県地域産業保健センター	
〒870-8563 大分市駄原 2892-1 大分県医師会館内	
TEL・FAX 097-532-9211	
E-mail chisanpo@way.ocn.ne.jp	

◆◇++.....+◆◆

◆ 相談員の窓 ◆

人とのつながりと健康

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)

人は、この世に生まれてから成長し、死を迎えるまで、親や兄弟・姉妹、恋人、友人、配偶者、職場の同僚や上司、地域の人たちなど、さまざまな人とのつながりを持ち、支えあって生きています。つまり、人は他者とのかわりなしには生きていけない存在であり、生きるということは、そのまま他者との関係を生きるということでもあります。

仕事や家庭生活の中で何か問題が生じると、人は周りの誰かに相談したり、援助を求めたりしますが、誰からどういう支援が得られるかは、その人が築いてきた人間関係の質と量に依存します。つまり、人間関係の“資源”を有しているほど、多様な支援を受けることができると言えるでしょう。資源の豊かな人は、ストレスフルな状態におかれた時でも、適切な支援(励ましや助言など)が得られるのでストレス状態から回復しやすいが、資源の少ない人は適切な支援が得られず、ストレス状態から回復しにくい。心身の病気にかかりやすいことが医学や心理学の研究で明らかにされています。人とのつながりや人間関係の豊かな人ほど(必ずしも量ではない)、免疫力が高く、長生きし、抑うつや不安、燃え尽き症候群、自殺、事故死などの少ないことがわかっています。言い換えれば、人とのつながりや結びつきの豊かな人は、ストレス事態や人生の危機に強いのです。

人間関係の中で、家族や配偶者、友人といった最も身近な人たちとの関係は重要です。仕事上の人間関係ももちろん大切ですが、それに偏っていると、それ自体が不健康な精神状態を生み出す要因にもなります。普段から、身近にいる人を大切に、仕事に偏らない多様な人間関係を有しておくことが肝要ではないでしょうか。身近な人との関係を大切にしている人は、仕事の悩みや本音を吐き出しやすく、支援も得られやすい。そのため、ストレス状態から早く回復しやすいのです。そうでない人は「物言わぬは腹ふくるるわざなり」(兼好法師)というように、健康を害しやすい。時には、自分の人間関係のありようやライフスタイルを振り返り、修正や改善をする必要があるかもしれません。そして、仕事などで困難な状況にあるときは、誰かに援助を求め、「ヘルプ」と言えるようにしたいものです。人に援助を求めると、自分に能力がないとか弱い人間に思われるといった感覚を持っている人もいるようですが(男性に多い)、むしろそれは開かれた心と人間関係のスキルを有している証拠ではないでしょうか。あなたは周りの誰かに「ヘルプ」と言っていますか。また、そういう関係をお持ちですか。

皆様とつながり、働く人の健康を支援する資源の1つとして、当センターの相談スタッフは皆様のご来談やお電話をお待ちしています。



◆ 研修・セミナーのご案内(6・7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。

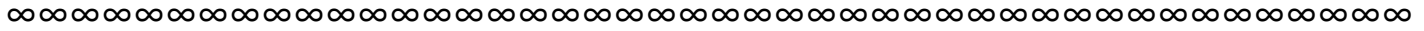


■産業医研修

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



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

7月7日(木)第 7 回

「いわゆる『新型うつ病』について」

挟間 直己(はさまクリニック 院長)

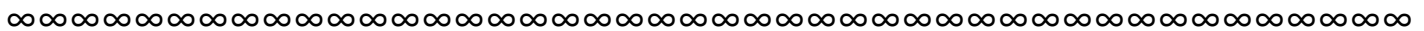
★単位:専門2



■産業医研修

時間:18:30~20:30

会場:佐伯市医師会



7月13日(水)第 8 回

「個人情報保護法と健康情報」

油布 文枝(新日本製鐵(株)大分製鐵所 産業医)

★単位:専門2



■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



7月20日(水)第 9 回

「精神障害と労災認定」

寺尾 岳(大分大学医学部精神神経医学講座 教授)

★単位:専門2

7月25日(月)第 10 回

「自殺予防と事後対策」

影山 隆之(大分県立看護科学大学専門看護学講座精神看護学 教授)

★単位:専門2

〇〇

■産業医研修

時間:18:30~20:30

会場:豊後大野市医師会

〇〇〇

7月28日(木)第 11 回

「『喫煙対策について』実習-ガイドラインによる効果の確認-」

田口 信康(大分労働衛生管理センター環境測定部 副部長)

★単位:実地2

産業医研修のページ

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

〇〇〇

■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

〇〇

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)

7月22日(金)第 2 回

「有害化学物質のリスクマネジメントの進め方」~MSDSの活用から作業環境改善まで~

田吹 光司郎(大分労働衛生管理センター環境測定部 部長)

産業看護職研修のページ

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

〇〇〇

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)

7月5日(火)第 5 回

「熱中症の予防と対策」

三角 順一(大分産業保健推進センター 所長)

7月15日(金)第 6 回

「基礎から学ぶ衛生管理講座②現場に立てば問題が見えてくる「職場巡視」のコツ」

吉良 一樹(きら労働衛生コンサルタント事務所 代表)

7月20日(水)第 7 回

「 過重労働による健康障害防止対策労働時間管理から面談指導まで 」
田吹 好美(翔労働衛生コンサルタント事務所 所長)

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。
アイネス 2階 大会議室

〇〇〇

6月14日(火)第 3 回
「 積極的傾聴のグループワーク 」
渡嘉敷 新典 (シニア産業カウンセラー)
佐用 榎子 (産業カウンセラー)

〇〇〇

■カウンセリング研修
時間:18:30~20:30
会場:大分産業保健推進センター 会議室

〇〇〇

7月12日(火)第 4 回
「 事例検討(うつ病) 」
渡嘉敷 新典 (シニア産業カウンセラー)

カウンセリング研修のページ
<http://www.oita-sanpo.jp/New/study/cau.pdf>

〇〇〇

■自殺予防研修(全3回シリーズ)
時間:18:30~20:30
会場:大分産業保健推進センター 会議室

〇〇〇

6月 9日(木)第 1 回
「 シリーズ1 自殺発生の危機への対応の実際(理論) 」
渡嘉敷 新典 (シニア産業カウンセラー)
6月23日(木)第 2 回
「 シリーズ2 自殺に『気づく』ための話し方の聴き方(全員体験学習) 」
渡嘉敷 新典 (シニア産業カウンセラー)
佐用 榎子 (産業カウンセラー)
6月30日(木)第 3 回
「 シリーズ3 自殺を考えてる人の話し方の聴き方とその後の対応(代表者体験学習) 」
渡嘉敷 新典 (シニア産業カウンセラー)
佐用 榎子 (産業カウンセラー)

