

INDEX

◆ TOPICS ◆

- ◎平成24年度全国安全週間スローガン決定／厚生労働省 他
- ◎第28回安全衛生標語募集／中央労働災害防止協会
- ◎第85回日本産業衛生学会／日本産業衛生学会

◆ 相談員の窓 ◆

あなたはオプティミスト、それともペシミスト？

◆ お知らせ ◆

- (1)「メンタルヘルス対策支援センター」のご案内
- (2)《事務所移転のお知らせ》

◆ 研修・セミナーのご案内(5月・6月)◆

◆◇+.....+◇◆

◆ TOPICS ◆

- ◎平成24年度全国安全週間スローガン決定／厚生労働省
ルールを守る安全職場 みんなで目指すゼロ災害」に決定しました。
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzenshuukan/h24.html
- ◎平成24年度全国安全週間実施要綱
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzenshuukan/h24_youkou.html
- ◎平成22年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況(速報値)特定健康診査の実施率は43.3%
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000024j2g.html>
- ◎労働災害発生状況(平成24年3月速報値)
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei11/rousai-hassei/index.html>
- ◎石綿による疾病の労災認定基準を改正 肺がんなどの認定基準が変わります
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000026n7b.html>
- ◎石綿健康被害救済制度、労災補償制度のご案内(その病気、その症状は石綿が原因かもしれません)
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/120406-1.html>

◎建物を解体・改修するには石綿を含むスレート板、ビニル床タイルに注意！（パンフレット）
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/pamph/dl/120319.pdf>

◎職場のパワーハラスメントの予防・解決に向けた提言取りまとめ
企業・労働組合での対応に加え、職場の一人ひとりの取組にも期待
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000025370.html>

◎化学物質等の危険性又は有害性等の表示又は通知等の促進に関する指針を定める件
<http://www.jaish.gr.jp/enzen/hor/hombun/hor1-2/hor1-2-229-1-0.htm>

◎第28回安全衛生標語募集／中央労働災害防止協会
中央労働災害防止協会が、働く人の安全と健康をめざし、労働災害のない安全で快適な職場づくりを呼びかける「安全衛生標語」（平成24年度年末年始無災害運動標語、平成25年年間標語）を募集しています。
<http://www.jisha.or.jp/slogan/index.html>

◎第85回日本産業衛生学会／日本産業衛生学会
第85回日本産業衛生学会が、平成24年5月30日から6月2日の間、名古屋市で開催される予定です。
<http://jsoh85.umin.jp/>

◆◇+.....+◇◆
◆ 相談員の窓 ◆

あなたはオプティミスト、それともペシミスト？

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)

あなたは物事を楽観的に捉える方ですか、それとも悲観的に捉える方ですか。例えば、自分の好きなお酒（地焼酎やウイスキーなど）が酒瓶にちょうど半分ほど残っているのを見て、「まだ半分も残っている」と考える方ですか、それとも「もう半分しかない」と捉える方ですか。一般に前者はオプティミスト、後者はペシミストと言えるでしょう。

オプティミストは、将来に対して明るい見通しをもち、困難な状況に直面してもきっと解決の糸口があると考えられる人といえます。反対に何か問題が生じたとき、この状況は今後も続き、悪いことを考えたり、自分は破滅に向かっているといった否定的な考え方をする人のことをペシミストといえます。こうしたものとの捉え方や考え方が、心身の健康や社会での成功に大きく影響することを明らかにしたのが学習性無力感の研究などで有名な心理学者セリグマンです。彼は、楽観的に物事を捉える人は「結果的に豊かで健康的に生きられる」ことを自身の研究などで証明しています（セリグマン著『オプティミストはなぜ成功するか』）。オプティミストはそうでない人に比べて、免疫力が高く、心身の健康状態が良く、成功体験が多いようです。ストレスを経験しても積極的にそれに対処し、心理的に安定した生活を送ることができるのです。それはなぜなのでしょう。オプティミストは、問題が生じても深刻な状況は長くは続かないし、必ず解決することができるといった明るい見通しをもつことができます。このような考え方は情緒的な混乱を感じることなく、問題状況を客観的に把握し、積極的に問題解決に向かうことを可能に

します。その結果、無気力や抑うつなどの問題に悩まされることなく、心身のより良い健康状態を維持することができるのです。大学生を対象にした私の調査研究でも、オプティミスト傾向の強い学生ほど、不安や緊張、抑うつが低く、活力があり、身体的ストレス症状が少なく、さらにストレスへの対処能力の高いことがわかりました。

物事を楽観的に捉えるか、悲観的に捉えるかは性格的な側面があるので、それをすぐに変えるのは難しいかもしれません。でも変えたいという気持ちがあれば、変えることは可能です。物事にはたいていプラスとマイナスの両面があります。また同じ物事でも視点を変えることで違った見方ができるはず。自分はかなりペシミストだなと感じている人は、いろいろなことに対して「悪いところ探し」より「良いところ探し」を意識してみてください。これは一例にしか過ぎませんが、視点を変えたり、もののとらえ方が広がったりすると、あなたの世界観や人生が変わるかもしれません。人間関係もよくなるかもしれません。楽観的か悲観的かに限らず、自分のものの見方や考え方(認知)の癖に気づくことは大切なことです。もし自分の癖に気づいたら、それを少しでも柔軟なものにしていきましょう。最近注目されている認知行動療法は、こうした問題解決に役立つ方法の一つだと思います。

(興味のある方は、大野 裕 著『はじめての認知療法』などをご覧ください)

◆◇+.....+◇◆

◆ お知らせ ◆

(1)「メンタルヘルス対策支援センター」のご案内

産業医・メンタルヘルス推進担当者・衛生管理者などの産業保健スタッフや、人事労務担当者等の皆様を対象として、メンタルヘルス対策の無料支援を行っています。

メンタルヘルス不調などの心の問題に関する、労働者及びご家族からの相談について専門家が対応します。なお、同一の相談者の方から繰り返しご相談がある場合には支援センターでは「診療やカウンセリングを行うことができない」旨をご説明の上、適当な専門機関をご紹介します。

《目 的》

日本の自殺者数は14年連続で3万人を超え、このうち、8千人超が労働者であり、「勤務問題」を自殺の原因の一つとしている方は約2,100人に達しています。事業場におけるメンタルヘルス対策の推進を積極的に支援し、労働者の皆様の心の健康の保持増進を図ることが当事業の目的です。

《支援内容》

- 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
◆「従業員を対象としたセルフケアにかかわるデモンストレーション研修」を実施できるようになりました。
- 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

