



## 1 所長メッセージ

## 「おおいた産保 かわら版」創刊号の発刊に当たって

大分産業保健推進センター 所長 三角 順一



皆様、新年度の始まりに当たり新たな職場で新入社員を迎え、または、新たな事業に新鮮な気分で活動を開始されているものと心よりお喜び申し上げます。

さて、平成11年6月18日、労働福祉事業団大分産業保健推進センターの設立に伴い、同年9月発刊され定期的に新年号、春号、夏号、秋号と年4回、10年2か月間にわたって発行された「産業保健 おおいた」が、平成21年4月の春号を最後に廃刊となったことは、まだ皆さんの記憶に新しいことと思います。

そこで、それに代わるものとして皆様との新しい紙媒体を模索しておりましたが、今回「おおいた産保 かわら版」が新たに本年4月より年4回発行されることになりました。新しく発行されるかわら版は、見開き4ページのコンパクトなものですが、その内容は当センターの研修内容を始めとする事業のご紹介や喫緊の重点事項等についてご紹介させて頂くと共に、厚生労働省の通達や法改正のトピックス、大分労働局からの最新情報、

大分県医師会・地域産保からの連絡事項など産業保健活動に必要な情報、並びに相談員の先生方からの健康についてのお話などを掲載したいと考えております。

事業所の産業医、産業保健師、産業看護師、衛生管理者、および人事労務担当者の皆様には、当大分産業保健推進センターの活動内容や保健情報をお手元に置かれまして、職場における産業保健活動のお役に立てて頂ければ誠に幸甚に存じます。

当「かわら版」が、読者の皆様に末永く親しまれ、愛されるものとなるよう努力して参りたいと考えております。

本紙をご愛読いただくとともに、よりよいものとなるよう皆様方からのご意見をお寄せ頂きますようお願い申し上げます。

創刊号の発刊に当たって、以上簡単ですがご挨拶とさせていただきます。

## 2 相談員の窓

## 新人をサポートするー新人研修と職場適応ー

産業保健（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



二十四節季で言うと、立春、雨水、啓蟄、春分、そして清明。万物がすがすがしく、美しい季節を迎えました。職場では新人を迎える季節です。新人ご本人はもちろんのこと、新人を迎えるメンバーも期待と不安と何某かの緊張を抱いておられることでしょうか。これは、会社や企業に限らず、新入生を迎える学校や大学においても同様かもしれません。

人が新しい環境や職場に適応するには、かなりのエネルギーと負荷がかかります。新しい土地や気候・風土、建物などの物理的環境に慣れることもそうですが、経験のない仕事を覚えたり、新しく人間関係を築きあげたりするには、想像以上に心身への負担やストレスがかかります。いわゆるストレスフル・ライフイベントです。新しい職場や環境に物理的、心理的に適応するためには、少なくとも半年や1年は要します。とくに4月から夏頃までは、心身の不調、変調を訴える新人が少なくありません。大学の新生なども同様です。いわゆる5月病です（実際は、もっと後になって問題が生じてくることも多いのですが）。友人や相談相手の少ない人、ストレス耐性の低い人、脆弱性の高い人、几帳面で秩序愛の強い人などは、この時期は十分気をつけたいものです。

ところで、某病院看護部では、新人の仕事への不安・緊張を緩和し、職場適応と人間関係づくりを促すことを目的とした新人研修会を毎年4月に開催しています。心

理学や環境教育の専門家が研修を担当するもので、いわゆる教育的研修ではありません。自然体験を中心としたネイチャーゲームと小グループに分かれての自由な話し合いをゆったりとした時間と空間の中で行います。心身のリラクセスを図り、仕事や人間関係についての不安、悩みを自由に開示し合ったり、新人相互の交流を深めたりすることが目的です。また、ストレスへの気づきや対処法を学んでもらうことも、研修会のねらいの1つです。このような研修会を実施したところ、仕事に対する不安・悩みが軽減される、自尊感情が高まる、不安を抱えているのは自分だけでないことがわかる、サポートし合う関係が増える、ストレスへの気づきが高まる、今までとは違った視点から自然をとらえることができるようになった、といった効果が得られているそうです。

新人を迎えて、会社や事業所ではいろいろな研修会・指導が計画されていることでしょうか。仕事をいち早く覚えるよう教育・指導することはもちろん大切なことですが、それと同時に、予防的観点から職場への適応や人間関係づくり、ストレス対処などに主眼を置いた研修も意義深いことを、このユニークな試みは示唆しているように思えます。



## 3 TOPICS

## 労働安全衛生法に基づく定期健康診断における胸部エックス線検査等に関する規定が改正されました。

胸部エックス線検査については、従来、原則すべての方に実施が義務付けられていましたが、下記のとおり、見直しが行われました。

- 40歳以上の方 → 全員に実施
- 40歳未満の方 → 以下のア～ウ以外の方で、医師が必要でないと認めるときは、省略することができます。
  - ア 5歳毎の節目年齢（20歳、25歳、30歳及び35歳）の方
  - イ 感染症法で結核に係る定期の健康診断の対象とされている施設等で働かれている方
  - ウ じん肺法で3年に1回のじん肺健康診断の対象とされている方

## 4 研修案内（4月～7月）

※どの研修も、どなたでもお受けいただけます。  
電話、FAX、Eメールでお申込みください。

産業医研修	産業看護職等研修	衛生管理者等研修
<b>「リスクアセスメントの進め方」</b> 日時:22. 4. 16(金)18:30～20:30 会場:⑥ 講師:特別相談員 古庄 義彦	<b>「職場におけるメンタルヘルス対策」</b> 日時:22. 7. 28(水)18:30～20:30 会場:① 講師:センター所長 三角 順一	<b>「石綿の発がん性とその予防対策」</b> 日時:22. 4. 20(火)14:00～16:00 会場:① 講師:センター所長 三角 順一
<b>「職場におけるストレスと心身の健康」</b> 日時:22. 4. 27(火)18:30～20:30 会場:⑥ 講師:センター所長 三角 順一	<b>カウンセリング研修</b>	<b>「リスクアセスメントの進め方」</b> 日時:22. 5. 14(金)14:00～16:00 会場:① 講師:特別相談員 古庄 義彦
<b>「脳・心臓疾患における労災認定事例」</b> 日時:22. 5. 12(水)18:30～20:30 会場:⑥ 講師:特別相談員 和田 秀隆	<b>「積極的傾聴のグループワーク」</b> 日時:22. 4. 13(火)18:30～20:30 会場:⑥ 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典 特別相談員 佐用 槇子	<b>「問題解決のための情報交換」</b> 日時:22. 5. 21(金)14:00～16:00 会場:① 講師:基幹相談員 吉良 一樹
<b>「過重労働による健康障害防止対策」</b> 日時:22. 5. 19(水)18:30～20:30 会場:⑥ 講師:基幹相談員 田吹 好美	<b>「事例検討(自殺未遂)」</b> 日時:22. 5. 11(火)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典	<b>「労働衛生行政の動向」</b> 日時:22. 6. 4(金)14:00～16:00 会場:① 講師:外部講師 小川 裕由
<b>「粉じん職場の環境改善と作業関連性肺疾患」</b> 日時:22. 5. 21(金)18:30～20:30 会場:② 講師:基幹相談員 青野 裕士	<b>「積極的傾聴のグループワーク」</b> 日時:22. 6. 8(火)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典 特別相談員 佐用 槇子	<b>「健診結果に基づく事後措置」</b> 日時:22. 6. 16(水)14:00～16:00 会場:① 講師:基幹相談員 田吹 好美
<b>「保護員の着用及び管理について」</b> 日時:22. 6. 11(金)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 田吹 光司郎	<b>「事例検討(うつ病)」</b> 日時:22. 7. 13(火)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典	<b>「メタボリックシンドロームの栄養学的な予防」</b> 日時:22. 6. 29(火)14:00～16:00 会場:① 講師:外部講師 石橋 幸子
<b>「職場巡視のポイント」</b> 日時:22. 6. 18(金)18:30～20:30 会場:③ 講師:基幹相談員 吉良 一樹	<b>自殺予防研修(全3回シリーズ)</b>	<b>「精神障害と労災認定」</b> 日時:22. 7. 6(火)14:00～16:00 会場:① 講師:特別相談員 寺尾 岳
<b>「粉じん職場の環境改善と作業関連性肺疾患」</b> 日時:22. 7. 2(金)18:30～20:30 会場:③ 講師:基幹相談員 青野 裕士	<b>シリーズ1</b>	<b>「心の健康と病」</b> 日時:22. 7. 21(水)14:00～16:00 会場:① 講師:基幹相談員 上野 徳美
<b>「自殺予防と事後対策」</b> 日時:21. 7. 9(金)18:30～20:30 会場:② 講師:特別相談員 影山 隆之	<b>「自殺発生の危機への対応の実際(理論)」</b> 日時:22. 6. 2(水)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典	<b>AED体験研修</b>
<b>「個人情報保護法と健康情報」</b> 日時:22. 7. 15(木)18:30～20:30 会場:⑤ 講師:特別相談員 油布 文枝	<b>「自殺に「気づき」のための話しの聴き方(全員体験学習)」</b> 日時:22. 6. 9(水)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典 特別相談員 佐用 槇子	<b>「AED体験研修」</b> 日時:22. 5. 11(火)14:00～16:00 会場:① 講師:特別相談員 油布 文枝
<b>「局所排気装置の基礎知識」</b> 日時:22. 7. 24(土)13:00～15:00 会場:④ 講師:基幹相談員 田口 信康	<b>シリーズ2</b>	<b>会場</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 大分産業保健推進センター</li> <li>② 大分県中部地域産業保健センター (別府市医師会)</li> <li>③ 大分県南地域産業保健センター (佐伯市医師会)</li> <li>④ 日田玖珠地域産業保健センター (日田市医師会)</li> <li>⑤ 豊肥地域産業保健センター (豊後大野市医師会)</li> <li>⑥ アイネス 大会議室</li> </ul>
<b>「粉じん職場の環境改善と作業関連性肺疾患」</b> 日時:22. 7. 24(土)15:00～17:00 会場:④ 講師:基幹相談員 青野 裕士	<b>シリーズ3</b>	
	<b>「自殺を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)」</b> 日時:22. 6. 16(水)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典 特別相談員 佐用 槇子	

## 5 助成金のご案内

### 1 小規模事業場産業保健活動支援助成金

助成対象事業場として登録を受けた従業員数が50人未満の事業場が共同して選任した産業医から職場巡視による労働衛生指導などの産業保健サービスの提供を受けた場合に、その費用の一部が助成されます。

助成金の額 1回に21,500円  
 上限1事業場当たり年間4回まで  
 助成期間 3年

### 2 自発的健康診断受診支援助成金

深夜業に従事する労働者の皆さん(\*1)が健康診断(\*2)や人間ドックを受けたとき、費用の一部が助成されます。

\*1 健康診断等を受診した日の以前6ヶ月に1ヶ月あたり4回以上(計24回以上)深夜業に従事された方。深夜業は午後10時～翌日午前5時までの間の勤務を言います。勤務時間帯の一部がこの時間帯に含まれていれば、ご利用できます。

\*2 会社が法に基づいて実施する健康診断は除きます。  
 助成金額 健康診断に要した費用の3/4 上限7,500円

平成22年度スタッフ紹介  
 所長 三角 順一  
 副所長 日小田 浩成  
 業務課長 齊藤 康之  
 業務課員 岩崎 泰三  
 業務係員 梅木 美鈴



発行者 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

★写真★  
 府内城と桜(大分県大分市)  
 写真撮影/大分産業保健推進センター  
 前副所長 瀧 徳見

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7F

TEL 097-573-8070

FAX 097-573-8074

ホームページ <http://www.oita-sanpo.jp/>

Eメール [info@oita-sanpo.jp](mailto:info@oita-sanpo.jp)