

\*\*\*\*\*

佐賀産業保健総合支援センター「かささぎ」メール・マガジン

平成 27 年（2015）8 月 26 日 第 87 号

\*\*\*\*\*

製造業・建設業の皆さまへ 化学物質に関するアンケート調査へのご協力をお願い

来年 6 月から労働安全衛生法の一部改正され、化学物質の管理がより強化されます。当センターでは、関係の研修・情報提供の充実を図るため、佐賀労働局の後援をいただき、佐賀県内の製造業及び建設業の事業場様を対象に、アンケート調査をさせていただいております（製造業（8 月中旬発送）、建設業（建設業労働災害防止協会佐賀県支部様のご協力のもと 9 月初旬に発送予定））。ご多忙中大変恐れ入りますが、ご協力賜りますようお願いいたします。

【目次】 .....

1. ☆ピックアップ☆コラム

『職場のメンタルヘルスと自殺予防について』 産業保健相談員 新地浩一 先生  
9/10 は世界自殺予防デー 9/10～9/16 は自殺予防週間です。

2. 産業保健関係情報

「過労死等防止のための対策に関する大綱」、「9 月 1 日からこころホットライン始まりま  
す!」、「全国衛生週間説明会のお知らせ」ほか

3. 研修会のご案内

産業医研修会  
産業保健研修会 化学物質研修会佐賀会場第 5 回の会場が変更になりました!

1. ☆ピックアップ☆コラム

『職場のメンタルヘルスと自殺予防について』  
産業保健相談員 新地浩一 先生（佐賀大学医学部教授）

自殺予防週間は、当該期間中における集中的な啓発事業等の実施を通じて、国民に自殺や精神疾患についての正しい知識を普及啓発し、これらに対する偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法等について国民の理解の促進を図ることを目的としています。今回は、皆様の職場ですぐに役立つ、情報をお届けしたいと思います。

「職場におけるメンタルヘルスの不調者」をなるべく早めに発見して、適切な対処をすることが、自殺予防の第一歩です。職場における対応について要点を記載します。

まず、最近の職場におけるメンタルストレスにはどのような要因が影響しているかについ

てお話しします。現代社会は、効率化・合理化が求められ、顧客や消費者・住民などの要望は多様化・複雑化しています。また、職場では多くの新しい機器（PC、システムなど）の導入が進み、新しく勉強しなくてはならないことも増えています。時間的・精神的に余裕がないことも少なくなく、職場の人間関係によるストレスもあります。その一方で、合理化等による人員削減にもかかわらず、仕事は増える傾向にあります。

それでは、最近の職場におけるメンタルストレスにはどのような要因があるのでしょうか？下記に、ストレスの主要な要因となる事項を列挙します。

- ・長時間にわたる仕事（休みが取れない）
- ・自立性を欠く仕事（裁量権がないとつらい）
- ・適切に評価されていない仕事？（努力が報われないと感じる場合など）
- ・予測しがたい仕事内容（想定外の事態が起こる場合など）
- ・過度に要求される大きな責任
- ・職場の人間関係（上司のリーダーシップが適切であれば救われるケースも多い。また職場の人間関係が良好だとストレスも軽減される。）

実は、職場のメンタルヘルスの向上には、多くの時間や費用・労力がかかります。現実的にはメンタルヘルスの不調者を早期に発見して、早期に適切な対処することが重要だと考えられています。それでは、メンタルヘルスの不調者を早期に発見するためには、どのような兆候に気がつけたらよいのでしょうか？

皆さんの職場には、下記のような方はいませんか？

- ・休みがちになる（正当な理由のない遅刻や欠勤が増える）
- ・特に理由もなく退職をほのめかす
- ・性格や態度が突然変化したように見える
- ・これまで関心のあった趣味などへの事柄への興味を失う
- ・同僚との交際をやめて引きこもりがちになる
- ・身だしなみを気にしなくなる
- ・健康管理や自己管理がおろそかになる
- ・飲酒の量が増える
- ・仕事上のミスが増える

これらの兆候は、メンタルヘルスの不調の始まりかもしれません。適切に対処できるかどうかで、予後に大きな違いがあります。特にうつ病のケースでは、自殺につながることもあります。

それでは、職場の上司や同僚はどのように対応すればよいのでしょうか？

1. まず、本人がどのような状況に置かれているのか？ということを確認するために、良く話を聞くということが大切です。真剣に耳を傾ける（傾聴）ことが第1歩です。
2. 誠実な態度で接するというのも大事です。上司の立場であれば、つい説教になったり、あるいは自分の成功した体験談を話したりしがちですが、あまり効果的ではありません。
3. 本人のつらい感情を理解、受けとめる（共感する）ことが効果的です。話を良く聞いてもらえて、つらい感情を共有し、理解してもらえたというだけでも、心理的にやすらぐ効果をもたらします。
4. 状況により、相手が話を始めるまで、しばらく沈黙に耐えるということも必要となります。落ち着いた雰囲気の中で、話を聞くことが大事です。
5. もし、自殺願望がある場合や、うつ状態が深刻な場合は、専門家（精神科医、心療内科医、カウンセラー、職場の衛生管理者など）に援助を求め、本人に治療を勧めることが必要です。特に不眠と食欲不振が2週間以上継続している場合には、早めに受診を勧めることが必要です。その際には、本人の体への気遣いを中心にアドバイスしてください。

このメールマガジンが、皆様の職場のメンタルヘルスの向上に役立てば幸いです。

## 2. 産業保健関係情報

### 【1】「過労死等防止のための対策に関する大綱」が閣議決定されました（厚生労働省）

今回の「過労死等の防止のための対策に関する大綱」では、「過労死等防止対策推進法」に基づき、(1)調査研究等、(2)啓発、(3)相談体制の整備等、(4)民間団体の活動に対する支援の四つの対策を効果的に推進するため、今後おおむね3年間での取組について定めています。当センターもこれらの役割を担うことになっております。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000092244.html>

当センターでも8/20佐賀会場にて過重労働対策に関する研修会を行いました。8/27開催の唐津会場での研修会はまだ空きがございます。是非ご参加ください。

### 【2】9月1日から「こころほっとライン」が始まります！（厚生労働省）

働く人のメンタルヘルス不調及び過重労働による健康障害に関する電話相談「こころほっとライン」が始まります。

[http://sanpo41.jp/public/\\_upload/type010\\_1\\_2/file/file\\_14400561269.pdf](http://sanpo41.jp/public/_upload/type010_1_2/file/file_14400561269.pdf)

【3】全国労働衛生週間説明会のお知らせ（佐賀労働局）

10/1 から 10/7 まで全国労働衛生週間です（準備期間 9/1 から 9/30 まで）。

準備期間中、「全国労働衛生週間説明会」が佐賀県各地で開催されます。

[http://saga-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/saga-roudoukyoku/a\\_kyoutu/055kenan/27eiseisyuukan.pdf](http://saga-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/saga-roudoukyoku/a_kyoutu/055kenan/27eiseisyuukan.pdf)

【4】看護師・精神保健福祉士に対する研修（ストレスチェック実施者になるために必要な研修 ※1）に関する情報【再掲】

研修開催状況が掲載されています。

※1 平成 27 年 11 月 30 日時点で 3 年以上労働者の健康管理等の業務に従事した経験を有する看護師又は精神保健福祉士は、研修を受けなくとも実施者となることができます。

[http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouki\\_jun/anzeneisei12/pdf/150601-1.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouki_jun/anzeneisei12/pdf/150601-1.pdf)

【5】鋳物を製造する工程において、砂型を造型する作業も有効な呼吸用保護具の使用が必要となります（厚生労働省）【再掲】

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000091421.html>

（厚生労働省ホームページ）

[http://sanpo41.jp/public/\\_upload/type010\\_1\\_2/file/file\\_14403818257.pdf](http://sanpo41.jp/public/_upload/type010_1_2/file/file_14403818257.pdf)

（リーフレット）

【その他】

▽働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

▽職場のパワーハラスメントの予防・解決に向けたポータルサイト

「みんなでなくそう 職場のパワーハラスメント あかるい職場応援団」

<http://www.no-pawahara.mhlw.go.jp/>

▽労働条件相談ホットライン

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000054880.html>

3. 研修会のご案内

※受講を希望される場合は、所定の申込書類にて事前の申込みをお願いいたします。

※定員に達した場合は、受付を締め切らせていただきますのでご了承下さい。

※お申し込み後のキャンセルは、必ず事前にご連絡願います。【TEL (0952) 41-1888】

### 【産業医研修会】

現在、平成 27 年度 11 月までの産業医研修会をご案内しております。

(前月号掲載時点から新たな研修会開催の予定はありません。)

日程等の詳細、お申込みについてはこちらからご確認ください。

産業医研修会 → <http://sanpo41.jp/index.php?id=21>

～認定産業医資格取得のための基礎研修受講ご希望の皆様へ～

当センターでは、平成 22 年 4 月 1 日から基礎研修を実施することができなくなり生涯研修のみの開催となっております。

直近、近隣の基礎研修については、佐賀県医師会において 10/17(土)の予定があります。

「佐賀県医師会 講演会・研修会ご案内」参照

[http://www.saga.med.or.jp/saga\\_med/home/medical/kouen/kouen.html](http://www.saga.med.or.jp/saga_med/home/medical/kouen/kouen.html)

### 【産業保健研修会】

現在、平成 27 年度 12 月までの産業保健研修会をご案内しております。

(前月号掲載時点から新たな研修会開催の予定はありません。)

日程等の詳細、お申込みについてはこちらからご確認ください。

産業保健研修 → <http://sanpo41.jp/index.php?id=22>

研修会会場変更のお知らせ

研修会番号【20】

テーマ：化学物質管理（工学的対策）

日 時：平成 27 年 12 月 18 日（金）14：00～16：00

会 場：メートプラザ佐賀 2F 大会議室（佐賀市兵庫北 3 丁目 8-40）

会場がアバンセからメートプラザ佐賀に変更となりました。現在、お申込みいただいている方々には、改めて F A X もしくはメールでご連絡をいたします。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ご相談・ご質問をお待ちしています！

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

佐賀産業保健総合支援センターでは、産業医や事業所の労務管理者等の方が産業保健活動を実践する上での様々な問題に関するご相談・ご質問を窓口（予約面談）・電話・Eメール等で受付・対応しています。各専門分野の産業保健相談員を中心に対応し、解決方法を助言させていただき

