

早いもので、平成28年も半分を終えようとしております。会員の皆様におかれましては、益々ご健勝のことと拝察申し上げます。

さて、ほっと通信第67号をお届けいたしますので、ご一読いただければ幸いです。

なお、事務局の都合により、発行時期が当初予定より大変遅延いたしましたことを、紙面を通じて深くお詫び申し上げます。

★★★第35回担当者研修会報告★★★

平成28年5月24日(火)上越医師会館(56事業所65名参加)

- 1) 総合司会
2) 会長挨拶

役員 高橋庄三郎さん[シゲル工業株]
会長 佐藤明郎さん[株サトウ産業]



佐藤会長

～要旨～ 第35回担当者研修会に多数ご参加くださりありがとうございます。本日は、上越労働基準監督署様より、副署長 村井千晴様に来賓ご挨拶を、安全衛生課長 柳和弘様には、労働安全衛生に関する情報提供とご指導をいただきます。

また、講演といたしましては、上越地域振興局健康福祉環境部地域保健課主査(精神保健福祉相談員)田村敦子様より「大切な社員を守るために～メンタルヘルスへの理解と、不調者への対応について～」の演題で、高ストレス者への対応方法であるとか、従業員のメンタル不調者への対応方法等をご講演いただけたと思います。

事業主として、また、衛生担当者として従業員を預かる立場の方々も、事業場の中の要因で心身の不調者を発生させないために、大変神経を使われていることと思いますので、本日の講演をメンタルヘルス対策に役立てていただければ幸いです。



高橋役員

- 3) 来賓挨拶

上越労働基準監督署 副署長 村井千晴 様



村井副署長様

～ご挨拶(情報提供)要旨～ 村井副署長様は、本年4月に着任なされましたが、上越でのご勤務は初めてだそうです。当日は、ご挨拶と情報提供をいただきました。

28年4月現在の上越労働基準監督署管内における業種別労働災害発生状況をご説明いただき、特に27年の休業4日以上労働災害全数は過去最少を記録したとのことで、これは全県や全国でも同様であったとのことでした。

また、職場の「受動喫煙防止対策」が平成27年6月1日から事業者の努力義務となり、厚生労働省が行う助成事業や空気環境測定機器の無料貸し出し、啓蒙活動での講師派遣もご説明いただきました。そして、熱中症予防対策や有給休暇取得促進に関する厚生労働省の動きと長時間労働の抑制に関する情報提供をいただき、最後に「STOP! 転倒災害」の運動を昨年引き続き実施しており、各事業場における転倒災害防止の注意喚起をいただきました。

- 4) 情報提供

上越労働基準監督署 安全衛生課長 柳和弘 様

～情報提供要旨～ 柳課長様は、本年4月に安全衛生課長にご就任なされました。まず、上越労働基準監督署管内の健康診断に関する違反として、実施後の医師の意見聴取が未実施である例があり、産業医の選任事業所でも見受けられるが、選任義務のない事業所は、産業保健センターを利用するよう、説明がありました。更に、異常所見と診断された場合は、健康確保の措置として事業主が医師から意見を聞くことになっている旨のご指導をいただきました。

続いて、長時間労働について説明をいただき、極端な場合は労働災害認定の基準に該当する場合があることと、仮にその間に脳・心臓疾患の発症やメンタルヘルス不調者が発症した場合には、長時間労働に起因するものとみなされる可能性があるとのことでした。最後に、過労死等の労災補償状況について、平成26年度では、全国で精神障害の労災請求件数は1,456件、支給決定件数は497件となり、どちらも過去最多となったとのことで、脳・心臓疾患の支給決定件数の多い業種と時間外労働時間数(1か月)別支給決定件数の状況や、精神障害における請求件数の多い業種と支給決定件数の多い業種について、資料により具体的に情報提供をいただきました。



柳 課長様

5) 講演 演題 「大切な社員を守るために
～メンタルヘルスへの理解と不調者への対応について～」

講師 上越地域振興局健康福祉環境部（新潟県上越保健所）
地域保健課 主査（精神保健福祉相談員） 田村敦子 様



講師 田村敦子様

田村様は、上越地域振興局健康福祉環境部（上越保健所）において精神保健福祉相談員として保健指導や、各事業場へ訪問して指導やセミナー等を行う「出前講座」を積極的に推進しておられます。このように上越地域の第一線でご活躍なされ、様々な場面に遭遇される田村様から、実践に即した貴重なご講演をいただきました。

1. メンタルヘルス対策はなぜ必要？

▶法令遵守の観点から ▶ミスや事故防止のために ▶社員モラルのために（モラルとは＝勤労意欲・士気） ▶「健康経営」の観点から（健康経営とは＝従業員の健康管理を経営課題として捉え、健康保持・増進に向けた活動に積極的に取り組むこと） ▶ストレスチェック制度の義務化

2. ストレスのきっかけとストレス反応

▶ストレスのきっかけ（仕事関係/人間関係/喪失体験） ▶ストレス反応（身体に現れる反応/思考に現れる反応/行動に表れる反応（アルコールは要注意（アルコールが睡眠に与える影響）

3. うつ病とは

▶うつ病は脳の病気、心の肺炎【治療せずに放っておけば自殺など命に関わることもある】
▶次の症状が2週間続けてみられ、その内一つは①か②の症状のときに「うつ病」と判断する（①気分が沈む、②興味や意欲がなくなる、③食欲が減退又は増進する、④眠れなかつたり眠りすぎる、⑤動作がゆっくりになったりイライラする、⑥疲れやすく気力がわかない、⑦無価値観や不必要なまでの罪悪感がある、⑧決断力、思考力が落ちる、⑨死にたいと思う） ▶身近な人のうつを知らしたら（①いつも通りに接する、②励まさない、③重大な決断は先延ばしにさせる、④正しい知識を持つ、⑤気晴らし(イベント・運動・旅行)に誘わない）

4. メンタル不調者への対応と相談のすすめ

▶一次予防＝①職場環境の改善・整備（風通しのよい相談しやすい職場・組織づくり）、②日頃のコミュニケーション（日頃の挨拶、良い点等を声に出して本人に伝える、アサーション【相手の立場や考え方を配慮しながら、自分の気持ちや考え方を率直に伝える】
▶二次予防＝①気づき（ストレスサイン「あっ・け・ち・な・の・み・や」）、②気づいたら「声かけ」、③話を聴く、④専門的支援や医療機関受診へ「つなぐ」《以上、配付資料より抜粋》

あっ … アルコール（酒量）が増える
け … 欠勤（特に休み明け）
ち … 遅刻・早退
な … 泣き言を言う
の … 能率・集中力低下
み … ミス・事故
や … 「辞めたい」と言い出す

7. 閉会挨拶 木島隆夫副会長[株三原田組]

本日は、長時間の研修会ではありましたが、大変有意義な研修となったのではないのでしょうか。明日からでも直ぐに実践できるように、非常に分かりやすくご講演いただきました。この研修会により、上越地域の事業場からメンタル不調者が一人でも少なくなることを願いながら閉会の挨拶とさせていただきます。



木島副会長

第18期の活動予定(平成28年3月24日開催の役員会より)

★総務部会

- ①会則の変更なし
- ②諒解事項一部変更(次回総会にて審議予定)
- ③役員改選期(役員選出名簿は前回総会通りで変更なし)

★広報・渉外部会

- ①ほっと通信の発行(67号/68号/69号/70号を発行予定)
- ②メールマガジンの発行(随時発行)
- ③新規会員の募集
- ④ホームページの更新

★事業部

- ①担当者研修会の開催(5月と8月を予定)
- ②関係団体との共催研修会の実施
- ③外部研修(施設視察を中心に10月予定)

健康に関するご質問や体験談等をお気軽にご投稿ください。

＝連絡先＝
上越地域職域健康づくり連絡協議会事務局
〒943-8555
上越市春日野1-2-33
TEL 025-521-0571
FAX 025-522-2434
E-mail :
kyougikai@joetsu.nii
gata.med.or.jp