

2010年7月

今年度から、身近で有用な情報を四半期に1回、当推進センターから毎月初めに配信したメールレター（無料）の内容を中心に取りまとめて、本紙によりお伝えしておりますのでご利用ください。

今回は、特別に研修風景を紹介します。

～シルクイン鹿児島での研修風景～

●平成22年3月13日（土）14時～16時
山喜 高秀 特別相談員による『カウンセリング』

*実際に、コラージュ療法（写真や文字等を新聞や雑誌などから切り抜き、台紙に貼って自分の心を理解する手法）とスクイグルゲーム（基本的には、1対1で行い、一人が意味の曖昧な線を描き、もう一人が、その線に描き加えて何かの形にする手法）を各班毎に分かれて体験しました。



【完成したコラージュ】



●平成22年5月15日（土）14時～16時
林 和幸 基幹相談員による『作業環境管理と事務所衛生環境測定』

*班毎に分かれて、実際に作業環境測定機器を用いて測定し、その結果を全員で検討しました。どうして、同じ部屋で測定結果が異なるのかな？



【ホワイトボードに記載された測定結果】

- ①粉じん濃度 ②CO濃度 ③CO₂濃度
④温度 ⑤相対湿度 ⑥照度

	1	2	3	4
粉じん濃度	0.012	0.06	0.01	0.08 2.08
CO	<0.5	<2.0	<0.5	1.0
CO ₂	1.600	3000	2.000	2000
温度	25.0	25.0	24.0	25.8
相対湿度	38%	44%	46%	40.3%
照度	144lx	187	187	163

どなたでも無料で参加できますので、皆さま方からの積極的な参加申込をお待ちしております。

研修内容の詳細・申込方法等
⇒ホームページに掲載

★研修・セミナー予定及びメールレター申込方法は、以下のHPアドレスからお確かめください。★
平成22年度、大格リニューアル！⇒ [http:// sanpo-kagoshima.jp/](http://sanpo-kagoshima.jp/)

～産業保健相談員より～

●「ウォーキング」

特別相談員 唐鎌 ミキ (担当：保健指導)

私達の生活の中で、基本の一つが歩くことである。少ししか歩かない人も一日一万歩歩いている人も、もう一回考え直してみましょう。

第一は、歩く前にちょっとした準備運動。手、足、肩、腰、足首などを動かして柔らかくする。

第二は、足全体で歩く癖をつけて、指まで使って面積を広くして歩くこと。これができていない人が意外と多く、片足立ちなどすると、ぐらついてしまう。

第三は、スタスタ歩きで、少し前傾姿勢であっても踵から着いて、地面を踏み締めるように爪先で押して前に出る。

第四は、スタスタ歩き、急ぎながらペースを時々変える。

ウォーキングで下半身の筋肉を動かすと、ミルキングアクションが起これ下半身の血液が心臓に戻りやすく血流を良くするため、血管を若返らせるので毎日20分以上は努めて実行しましょう。

最後に、足裏のマッサージや爪の手入れ、足のマッサージなど必ずやりましょう。

●「スローガンをふり返る」

特別相談員 富田 洵 (担当分野：労働衛生関係法令)

全国労働衛生週のスローガンを見ますと、第2回(昭和26年)「労働者の疾病・特に職業性疾患並びに産業結核の絶滅を期する。」

とあり、以後、昭和35年ごろまでは有害業務対策が重点でした。

第12回(昭和36年)「職場の衛生点検を行い、健康な職場を作ろう。」

とあり、その後7年ぐらいは「健康な職場を作ろう」が続き、昭和42年「作業環境をととのえ働きやすい快適な職場をつくろう」となり、「快適職場」のスローガンが生まれました。昭和53年頃から作業環境改善が云われ、第35回(昭和59年)「広げよう環境管理 進めよう作業管理 高めよう健康管理」と、いわゆる三管理が提唱されました。

第36回(昭和60年)「工夫と努力で環境改善心とからだの健康増進」と、はじめて「心」が提案され、その後は、「心とからだ」のフレーズがつづきます。

第56回(平成17年)は「働きすぎではありませんか 働き方を見直して心とからだの健康づくり」となりました。いずれも、その時期の課題を反映し

ているのを感じます。本年度のスローガンの募集は締め切られましたが、どのようなスローガンが現れるのでしょうか。

●「教える」

基幹相談員 黒沢 郁夫 (担当：労働衛生工学)

教育とは、単に物事を教えることではなく、教えた後実践できるように育てなければなりません。そのためには、教え方が大切です。

「相手が覚えていないのは、教え方が悪いからだ」ということをいつも心に銘記しておかなければなりません。

例えば、有害業務で労働衛生保護具の着用がルール化されているにも拘らず、着用したり、着用しなかったりする人に対して、「本人が悪いと」一方的に注意するのは適切とは言えません。

なぜ保護具着用が必要なのか、最初にその理由をしっかりと教えるべきです。また、同時に相手が納得したことを確認すべきです。保護具を着用することが、自分自身のためと心底から気づけば、自ら率先して保護具着用を努めることが期待できます。

教え方が良ければ、育て甲斐をより実感できるものと信じています。

～お知らせ～

「職場における受動喫煙防止対策に関する検討会報告書について」

平成22年5月26日に厚生労働省より「職場における受動喫煙防止対策に関する検討会」の報告書がとりまとめられ公表されました。(厚生労働省安全衛生部労働衛生課環境改善室)

その中において、特に注目される次の2点が掲載されています。

- ①今後の職場における受動喫煙防止対策の基本的方向
 - ・快適職場形成という観点ではなく、労働者の健康障害防止という観点から取り組むことが必要。
 - ・労働安全衛生法において、受動喫煙防止対策を規定することが必要。
- ②受動喫煙防止措置に係る責務のあり方
 - ・労働者の健康障害防止という観点から対策に取り組むことが必要であることから、事業者の努力義務ではなく、義務とすべき

編集：発行 鹿児島産業保健推進センター

〒890-0052 鹿児島市上之園町 25-1 中央ビル 4F

TEL:099-252-8002 FAX:099-252-8003

<http://sanpo-kagoshima.jp/>

E-mail: info@sanpo-kagoshima.jp