

鹿児島産業保健総合支援センターでは、四半期に1回、毎月初めに配信しているメールレターの内容などを中心に取りまとめで、本紙により配信しています。

【年頭のご挨拶】

鹿児島産業保健総合支援センター所長 草野 健

謹んで新年の慶びを寿ぎさせていただきます。

さて、平成30年(2018年)の干支は戊戌です。戊は茂が語源で「草木繁茂」の意味、戌も語源は茂ですが草木枯死を意味します。繁茂と一方では草木は腐敗壊死するので「戌=切る」ことでより成長に向かう必要があります。戊戌年は、大きな変化を遂げるのに相応しい年ということのようです。

60年前の戊戌年(昭和33年)の日本では、国立競技場ができ東京タワーが完成しました。経済面では1万円札が発行され、インスタントラーメンや軽自動車が発売されるなど岩戸景気といわれる消費革命の時代でした。また、団地族が流行り電気釜や電気コタツの普及など、生活面での変化も大きい年でした。120年前の戊戌年(明治31年)も日本で初めての政党内閣(大隈内閣)が成立しているなど、戊戌年は古いものから新しいものへと「変化」する年と言えそうです。

尤も、昨年は丁酉年で干支上は革命の年でした。革命こそ起こりませんでした。もう一つの意味=伸びきって成長が止まる、という意味では経済が行き詰まり、日本人の働き方を変えざるを得ない状況にあることがはっきりした年でした。

今年は戊戌年として、働き方を根本から変えていくべき年のようです。産業保健分野でも既にストレスチェック制度に続き「治療と職業生活の両立支援」が始まっています。物的生産性向上一本できた産業界ですが、OECD加盟国35か国中20位(主要先進7か国中最下位)の時間当たりの労働生産性は一向に改善の兆しもなく、長時間労働や職業性ストレスの増大による弊害ばかりが目につくようになっていきます。このような状況に対して政府は「働き方改革」や「一億総活躍社会」の掛け声の下、次々と各種政策を打ち出しています。

ストレスチェック制度も3年目に入ります。次第に定着しつつありますが、真に実効性のある対策にするためには、まだまだ現場での努力が必要です。新たな「両立支援」もこれからが本番です。働く人の健康を維持増進するためには諸政策も重要ですが、何よりも働き方そのものと働く環境の整備が肝要です。個々の産業保健課題には真摯に取り組みながら、働く環境そのものの変化も促進するような活動も必須と思われれます。

切って新たに繁盛させる(=戊戌)ために、過去に囚われず悪いものは切って捨てて前に向かいたいものです。この戊戌の年にこそ。



産業保健に関するご質問・ご相談を受け付けています

鹿児島産業保健総合支援センターでは、メンタルヘルス対策や治療と仕事の両立支援対策をはじめ、産業保健に関する様々なご質問・ご相談を受け付けています。電話やFAX、ホームページからもお気軽にご相談ください。

Tel.099 - 252 - 8002 Fax099 - 252 - 8003

<http://kagoshimas.johas.go.jp/about/otoiawase/contact.html>

鹿児島医療センター がん相談支援センター内に両立支援出張相談窓口を開設します

鹿児島産業保健総合支援センターでは、国立病院機構 鹿児島医療センターとの連携により、平成30年1月16日から治療と職業生活のための両立支援出張相談窓口を開設いたします。

このような悩みはありませんか？

- ◆ がんと診断されて戸惑うばかり。会社の人にとこまで話せばいいのだろうか？
- ◆ 職場で利用できる制度や傷病手当金など社会保険の手続きについて知りたい。
- ◆ 治療と職業生活を両立させたい。休職や復職の時期など相談に乗って欲しい。
- ◆ 職場復帰した後も仕事を続けるにはどうしたらいいのだろうか？



両立支援に関するお悩み等についてご相談ください。相談は無料です。

- 相談場所 国立病院機構 鹿児島医療センター がん相談支援センター
- 相談日時 毎月第1・3火曜日 10時～13時
- 相談対応者 鹿児島産業保健総合支援センター 両立支援促進員

■両立支援出張相談窓口

<http://kagoshimas.johas.go.jp/information/ryouritushienmadoguchi.pdf>

「心の健康づくり」と「治療と職業生活の両立支援」のための管理監督者向け研修会のご案内

○ 鹿児島会場（定員 100名）

日時：平成30年2月6日（火） 13:30～16:00（13:00 受付開始）

場所：ホテル ウェルビューかごしま（2階・潮騒の間）

〒890-0062 鹿児島市与次郎 2-4-25 TEL：099-206-3838

○ 鹿屋市会場（定員 36名）

日時：平成30年2月15日（木） 13:45～16:15（13:15 受付開始）

場所：鹿屋商工会議所（会議室 2-2）

〒893-0015 鹿屋市新川町 600番地 TEL：0994-42-3135

参加費：無料

対象者：管理監督者、衛生管理者・衛生推進者、産業保健スタッフ等

<http://kagoshimas.johas.go.jp/%E7%AE%A1%E7%90%86%E7%9B%A3%E7%9D%A3%E8%80%85%E7%A0%94%E4%BF%AE%E4%BC%9A%E3%81%AE%E3%81%94%E6%A1%88%E5%86%85.pdf>

「心の健康づくり計画」助成金（10万円）をご存じですか？

事業者の方が各都道府県の産業保健総合支援センターのメンタルヘルス対策促進員の助言・支援を受けて、心の健康づくり計画（ストレスチェック実施計画を含む）を作成し、計画を踏まえメンタルヘルス対策を実施した場合に、事業者が費用の助成を受けられることができる制度です。職場におけるメンタルヘルス対策のために、是非ご活用ください。

■産業保健関係助成金

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1151/Default.aspx>

■心の健康づくり助成金計画

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1160/Default.aspx>

■産業保健関係助成金リーフレット

https://www.johas.go.jp/Portals/0/data0/sanpo/sanpojoseikin/pdf/jyoseikin_annai_H29.pdf

鹿児島県の最低賃金

鹿児島県最低賃金(地域別最低賃金)

時間額	効力発生日	適用範囲
737円	平成29年 10月1日	鹿児島県下のすべての労働者に適用されます。 ただし、下表記載の産業に該当する場合は、各産業別最低賃金が適用されます。

特定最低賃金(産業別最低賃金)

産業名	時間額	効力発生日	適用範囲
電子部品・デバイス・ 電子回路、電気機械 器具、情報通信機械 器具製造業 (医療用計測器製造 業を除く、ただし心電 計製造業は含む)	765円 【平成30年1月5日 までは745円】	平成30年 1月6日	次に掲げる者を除く 1. 18歳未満又は65歳以上の者 2. 雇入れ後6月未満の者であって、技能習得中のもの 3. 次に掲げる業務に主として従事する者 ・ 清掃又は片付けの業務 ・ 手作業により又は手工具若しくは小型動力機を用いて行う組線、巻線、かしめ、取 付け、バリ取り、かえり取り、錆取り、刻印又は選別の業務(これらの業務のうち 流れ作業の中で行う業務を除く。) ・ 手作業による包装、袋詰め、箱詰め、材料の送給又は取りそろえの業務
百貨店、 総合スーパー	737円	平成29年 10月1日	【注釈】 左記の最低賃金は、平成29年度は改正がありませんでした。このため、平成 29年10月1日から鹿児島県最低賃金737円以上の支払いが必要となります。
自動車(新車) 小売業	799円 【平成29年12月21日 までは780円】	平成29年 12月22日	次に掲げる者を除く 1. 18歳未満又は65歳以上の者 2. 雇入れ後6月未満の者であって、技能習得中のもの 3. 清掃又は片付けの業務に主として従事する者

http://kagoshima-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/hourei_seido_tetsuzuki/kane/saitin01.html

～相談員からのメッセージ～

●「心と身体の深い関係」

産業保健相談員 山喜 高秀（担当分野：カウンセリング）

先日（平成29年9月30日）鹿児島で催された日本自律訓練学会第40回大会で、鹿児島大学・志学館大学名誉教授で本センターの相談員でもある野添新一先生の特別講演がありました。その演題は、「治療抵抗性内科疾患に対する自律訓練法併用の奏功機序—治療系に作用する心の絡み—」というもので、内容は心と身体はいかに関係の深いものであるかという、今の時代にあらためて省みるべき興味深いものでした。その中のいくつかを紹介します。

- (1) 身体には治療系が備わっている。治療(treatment)は外部から施すが、治癒(healing)は内部から起こる。この治療系に深くかかわっているものがイメージ(想像)力である。
- (2) イメージ(想像)力は、病の主因や治癒の源泉になる。辛い状況でも「これも試練だ、いいじゃないか」とイメージすれば、副腎皮質ホルモンが分泌され、身体ストレスの緩和剤として働く。逆に「いやだな」とイメージすれば、ノルアドレナリンやアドレナリンが分泌され、この物質自体には毒性がある。マイナス思考をしてよいことはない。
- (3) ある病気がいかに器質的なものに見えようと、その状態を悪化させているかもしれない心理的、感情的

ストレスを伴っていないとは必ずしも言えない。自律訓練法やリラクゼーションなどイメージを働かせる技法が、病気に伴う不安やストレスを緩和・軽減させてくれることは確かである。

以上の他にも多くの示唆深い内容の講演でしたが、その基底にあるものは「目に見えるものと物の豊かさを追い求める今の時代」に対して、「目に見えない心」がいかに大切であるかという深い提言でした。

●「産業保健と図書館」

産業保健相談員 岡村 俊彦（担当分野：労働衛生工学）
（鹿児島県立短期大学 教授）

最近、図書館に行きましたか？

自分の話で恐縮ですが、私は所属する短大で、図書館長を拝命しており、その関係で昨年、県内の公共図書館 8 館を訪問することがありました。多くの方にとって、図書館は「本を借りる」、「学生などが自習室として使う」といったイメージしかないと思います。しかし、現代の図書館は多くの組織と連携し、講演会の実施や読書教育の推進を行うなど、地域の文化拠点となっています。大学図書館は”大学の心臓”といわれますが、公共図書館は「地域の知の心臓」といってもいいでしょう。

中でも重要視されている機能が「利用者の課題解決の手助け」です。専用コーナーの設置や司書によるレファレンスサービスの充実など様々な取り組みがなされています。鹿児島県立図書館では「医療福祉支援」や「子育て・教育支援」のコーナーが充実しています。薩摩川内市図書館では、外出困難な障がい者向けに宅配制度を実施しています。湧水町のくりの図書館は小規模ながら見やすい図書の配置が工夫され、温泉施設や運動施設が隣接することもあり、県内有数の利用者数を誇っています。奄美大島の瀬戸内町立図書館は加計呂間島に渡る船の中や港の待合室に貸出書籍をおいています。

読みたい本のタイトルなどが不明な場合で、「こんなことで困っているけど、なにか役立つ本はないかな」というモヤッとした利用者の要望を司書の方が一緒になって考え、解決の手助けをしてくれます。地理的な条件などで、産業保健の相談はやりにくい、という方も地域の図書館が相談相手になってくれるでしょう。皆さんも機会があればお近くの図書館に立ち寄ってみてください。図書館という、ゆったりとした空間にいただけ、癒やされる効果があるかもしれませんよ。

●「依存症に関する専門相談窓口設置について」

産業保健相談員 竹之内 薫（担当分野：メンタルヘルス）
（鹿児島県精神保健福祉センター 所長）

最近、国の方で依存症対策の推進がなされています。平成 26 年 6 月 1 日にアルコール健康障害対策基本法が施行され、平成 28 年 5 月にアルコール健康障害対策推進基本計画が閣議決定され、アルコール健康障害に関する予防及び相談から治療、回復支援に至る切れ目のない支援体制の整備をはじめとした施策の推進に取り組むようになりました。また、薬物依存症については平成 28 年 6 月 1 日より薬物使用等の罪を犯した者に対する刑の一部の執行を猶予する制度が導入され、刑の一部を保護観察付きの執行猶予期間とすることが可能となりました。その後、平成 28 年 12 月 7 日には再犯の防止等の推進に関する法律が成立し、さらに、特定複合観光施設区域の整備の推進に関する法律（IR 推進法）の案に対する附帯決議において、ギャンブル等依存症の実態把握、相談体制・医療体制の強化等が盛り込まれました。

このような依存症対策の流れの中で、鹿児島県精神保健福祉センターでは、これまでも薬物依存症を専門医による月 1 回の薬物相談業務で、また他の依存症に係る相談を一般相談業務の中で対応してきましたが、平成 29 年 9 月にアルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症に関する専門相談窓口を設置しました。相談日は月 1 回で、事前に電話予約が必要となります。対象はアルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等の依存症関連問題で悩んでいる当事者及びその家族等です。相談内容は、医療に関する相談、依存症についての心理教育、生活支援や就労、家族の対応、社会資源等になります。相談費用は無料です。そのような対象者がおられましたら、まずは当センターへの電話（099-218-4755）を勧めてみてください。