

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て、本紙により配信しています。

上司のためのメンタルヘルスWebセミナー ～部下への対応編～のご案内

労働者のメンタル不調を早期に発見し改善することは、管理監督者等の立場からもとても重要です。鹿児島産業保健総合支援センターでは、職場におけるメンタルヘルス対策の推進に重要な役割を担う管理監督者等を対象として、「上司のためのメンタルヘルス Web セミナー ～部下への対応編～」を開催いたします。「ラインによるケア」としてのメンタルヘルス対策の重要性、ラインケアの方法等を学習し、部下への接し方、相談対応、職場復帰への支援などについて、グループワークにより手法を検討し、理解を深めるセミナーになります。

本セミナーでは、当センターのメンタルヘルス対策促進員が事例をもとに、ラインケアの方法等をわかりやすく解説します。ぜひご参加ください。

日 時 令和3年8月17日(火)14:00～16:00
 対象者 管理監督者、人事労務担当者、部下を持つ管理職の方など
 講師 当センター メンタルヘルス対策促進員
 勝田 正志（社会保険労務士、産業カウンセラー）
 定員 20名
 申込方法 当センターホームページのメールフォームもしくは
 右記のQRコードよりお申し込みください。
 ※グループワークを行う関係上、一人一台の端末
 をご用意ください。



お申し込みはこちら



※ 令和3年8月11日(水)までにお申し込みください。

ポータルサイト「さんぽセンターWeb ひろば」を開設中です！

「さんぽセンターWeb ひろば」では、産業保健総合支援センターが行う具体的な事業内容について、俳優の谷原章介さんがわかりやすく解説する動画を公開しています。是非ご覧ください。

【さんぽセンター編】

【地さんぽ編】

【メンタルヘルス編】



【さんぽセンターWeb ひろば】 <https://www.johas.go.jp/Portals/0/sanpocenter/webhiroba.html>

職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイド

新型コロナウイルスワクチンの職域接種が本格的に始まりましたが、日本渡航医学会と日本産業衛生学会が共同発出する職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイドから、職域接種のQ&Aが公開されています。

「職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイド」

【補遺版（職域接種のQ&A）】 <https://plaza.umin.ac.jp/jstah/pdf/corona055.pdf>

【第5版】 <https://plaza.umin.ac.jp/jstah/pdf/corona05.pdf>

5月～9月は「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」期間です。～7月は重点取組期間です。熱中症予防対策を徹底しましょう～

職場における熱中症で亡くなる人は、毎年約20人にのぼり、約1,000人が熱中症により4日以上仕事を休んでいます。厚生労働省では、労働災害防止団体などと連携して、「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防のための重点的な取組を進めています。各事業場でも、事業者、労働者の皆さまご協力のもと、熱中症予防に取り組みましょう！



職場における熱中症予防情報（熱中症ポータルサイト）が開設されています。社内教育等でご活用ください。

【熱中症ポータルサイト】

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>



鹿児島労働局労働災害防止対策【チェスト! 緊急ゼロ災運動】 令和3年4月20日から令和3年12月31日まで

鹿児島労働局では、急増する労働災害の発生に歯止めをかけ、減少に転じさせることを目指し、「鹿児島労働局労働災害防止対策(チェスト!緊急ゼロ災運動)」を設定・展開し、県下の各事業場及び労働者並びに関係団体等に対し労働災害防止への取組の促進を働きかけ、一層の労働災害防止対策の強化を図ることとしています。

【チェスト! 緊急ゼロ災運動】

https://jsite.mhlw.go.jp/kagoshima-roudoukyoku/news_topics/topics/2021-0510-2.html



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、治療と仕事の両立支援やメンタルヘルス対策をはじめ、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。オンラインでも対応できます。

Tel: 099-252-8002 Fax: 099-252-8003

ホームページ



産業保健相談員からのメッセージ

●毒物劇物取扱いに注意

産業保健相談員 黒沢 郁夫（担当分野：労働衛生工学）

厚生労働省の資料で毒物又は劇物の盗難・紛失事故情報によると令和元年に毒物4件、劇物13件発生しています。このような盗難・紛失事故を防止するためには日常的に毒物劇物管理の徹底が欠かせません。徹底した管理は抑止力になります。具体的には毒物劇物取締法を遵守することで盗難・紛失事故の防止が可能です。

特に毒物は医薬用外毒物の表示及び劇物は医薬用外劇物の表示がされていますので他の化学物質と区別が明確になっています。仮に作業終了後等でこれらが作業台等に放置されると不測の事態を招くことが懸念されますので徹底した保管管理が必要です。

又これらの毒物劇物を取り扱う際は危険有害性情報を安全データシート(SDS)等で確認して安全な作業手順の下で取り扱う必要があります。仮に不適切な取り扱いをすると毒物劇物が本性を現し確実に被害を受けることになります。

例えばフッ化水素酸は毒物に該当します。危険有害性は皮膚への化学熱傷で表面だけでなく体内組織に深く浸入して骨に達し、数時間後に痛み始めることがあるといわれています。又劇物の濃硫酸は水を加えると激しく発熱して、液が飛び散る危険があり、皮膚に触れると化学火傷を起こします。

更に気を付ける点ですが、容器の移し替えには品名等の表示が必要です。表示がないために誤飲した例があります。飲料用のペットボトルに劇物を入れたのをお茶と間違えて飲んだ事例や塗装作業で余った劇物（トルエン等）を含むシンナーをペットボトルに入れたまま、現場に放置されているのを他の者が飲料水と勘違いして冷蔵庫に入れ、更に他の者がこれを誤飲した例も発生しています。もともと毒物劇物取締法（11条）でペットボトル等の飲食容器に移し替えることは禁止されていますのでペットボトルの取り扱いには気を付けて下さい。

以上これからも毒物劇物の取り扱いには十分な注意をお願い致します。

【2021（令和3）年4月1日付けメールレター217号掲載】

●「トラウマ（心的外傷）の視点から見たメンタルヘルスのありよう

コロナ感染症などへの心理的対応から」

産業保健相談員 久留 一郎（担当分野：カウンセリング）

「トラウマと体験のありよう」

人間は、凄惨な危機的出来事を回避し、強烈な体験（体験強度）から常に距離（体験距離）をとりながら生きている。

「その距離を安全に保つこと」は、自我の重要な機能の一つといえる。しかし、強烈で破壊的な出来事に曝され、体験距離がとれず、しかも自己防衛できない状況で体験した場合、自我が圧倒されるような状況に陥り、誰もが外傷性（トラウマ性）症状を被ることになる。

「コロナ感染症者やその家族」に対する SNS などによる書き込み等、本人の力では防衛できない一方的嫌がらせなどはトラウマ反応をうみだしやすい。同様な状況として、職場におけるパワハラ、セクハラ、学校におけるいじめ、家庭における虐待やDVなども、自分の生命（精神や身体）の安心安全が脅威に曝されるとトラウマ性症状を被ることになる。

「トラウマの性質、特性」

トラウマには様々な性質、特性がみられる。その一つにフラッシュバック（よみがえり現象・Flash-back）がある。

過去の忌まわしい出来事や体験が現実のように蘇ってくる現象である。

その「出来事」について、一方的に（必要以上に）聞き出すことはフラッシュバックを煽ることになり、症状の重篤化（悪化）の危険性があることに気づいておくべきである。メンタルヘルス・カウンセリングにおいて慎重に配慮すべき点である。

目にみえない「モノ」を「見る」だけでなく、みえない「コト」を「視る、診る、看る」人間的感性が求められている。

<引用文献>

- 鹿児島県医師会報 平成25年10月号 産業保健の話題（第146回）
トラウマ（心的外傷）の視点から見たメンタルヘルスのありよう 2015（久留一郎）
- 産業保健研修会 「新型コロナ感染症（COVID-19）への対応と心理支援をめぐって」 2020（久留一郎）

【2021（令和3）年5月6日付けメールレター218号掲載】

●「遅々とした がん治療と仕事の両立支援充実への期待」

産業保健相談員 徳永 龍子（担当分野：保健指導）

がんは、日本人の2人に1人がかかる病気だ。がん患者の3人に1人は、20～60代で、仕事と治療の両立の悩みは誰でもが直面し得る。治療法や働き方に決まった解はないが、仕事と治療の両立をすれば経済的見通しが立つ。両立支援に取り組む事業所は2018年55.8%で前年より9.1%増えた。

2020年10月の国立がん研究センター報告書によると、がん診断時に収入のある仕事をしていた人は44%だった。うち、治療のため「退職・廃業した」は20%で3年前より10%減ったが、再就職・副業した人は2割以下にとどまる。「休職・休業した」は54%、変化なし26%である。在宅勤務や短時間勤務など職場制度の利用は4割以下で、制度広報や事業所の両立支援充実を期待する。

一方、回答者の中で、がんや治療に伴う「身体的苦痛がある」は35%、「精神的苦痛がある」は24%で、がんを抱えながら日常生活を送る困難さが浮き彫りになった。国も、がん患者の相談対応や企業との調整役を担う「両立支援コーディネーター」を育成して支援策に力を入れている。

内閣府は、2019年7月全国18歳以上1647人を対象に「がん対策・たばこ対策に関する世論調査」（前回2016年11月）を行った。がん治療や検査で2週間に1回程度通院しながら、仕事を両立できる環境にいるかの質問に「そう思わない」「どちらかといえばそう思わない」の回答は計57.5%（前回より7%減）で半数以上。困難理由は、前回と同様に「代わりに仕事をする人がいない、いても頼みにくい」が20.9%、「職場が休むことを許してくれるかどうかわからない」が19.1%、「体力的に困難」が19.9%、「休むと収入が減ってしまう」15.9%だった。心配はするが、がん検診受診は約半数で欧米のがん検診率8割より低い。

労働者や事業所は、自分事としてがん予防、がん検診の受診、支援を求めやすい職場づくりへの意識改革をして、既存の支援制度の活用促進やがん罹患しても就労可能な職場環境づくりが急務である。国立がん研究センター等のがん予防ガイドラインでは、5つの健康習慣を実践するとがんリスクが男性で43%、女性で37%低下するという。5つは、(1)食生活を見直す、(2)体を動かす、(3)節酒する、(4)禁煙する、(5)適正体重を維持するである。しかし、がん対策、メタボ対策共になかなか成果が出ない。英国の研究グループは、2030年の平均寿命予測で日本は男性11位、女性3位まで下げるとした。日本人は、今こそ自分事としてがん予防、がん検診受診、がん就労の職場環境整備の実施が急務と気づき実践開始すべき時である。

【2021（令和3）年6月1日付けメールレター219号掲載】

独立行政法人労働者健康安全機構 鹿児島産業保健総合支援センター
〒890-0052 鹿児島市上之園町25-1 中央ビル4階 TEL099-252-8002 FAX099-252-8003