

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。

### 11月は「過労死等防止啓発月間」です！

厚生労働省では、毎年11月を「過労死等防止啓発月間」と定め、過労死等をなくすためにシンポジウムやキャンペーンなどの取組を行っています。

この月間は、「過労死等防止対策推進法」に基づくもので、過労死等を防止することの重要性について国民の自覚を促し、関心と理解を深めるために実施しています。

本年も「過労死等防止対策推進シンポジウム」が全国47都道府県にて実施予定であり、鹿児島会場は令和4年12月2日（金）の開催予定となっています。シンポジウムの詳細、参加申込等については、下記の専用Webサイトをご参照ください。

<https://p-unique.co.jp/karoushiboushisympo/>



### 過重労働解消のためのセミナーのご案内

健康に生き生き働ける職場づくりのために、事業主、企業の人事労務担当者、管理職の方への支援を目的とした「過重労働解消のためのセミナー」がオンライン開催等により令和4年9月29日から12月16日にかけて開催されます。

本セミナーでは、過重労働防止に関連する労働関係法令の制度概要、過重労働の防止・解消のための対策・手法等を労働法に詳しい弁護士、大学教授、社会保険労務士などの専門家が解説するとともに、企業の取組事例を紹介します。

セミナーの詳細、受講申込等については、下記の過重労働解消のためのセミナー専用Webサイトをご参照ください。

<https://kajyu-kaisyuu-zenkiren.com/>



### 令和4年度母性健康管理研修会のご案内

女性労働者が妊娠・出産を迎えても安心して働き続けられるようにするためには、男女雇用機会均等法や労働基準法に基づく母性健康管理や母性保護の適切な実施が重要です。

本研修会では、女性労働者の妊娠・出産に適切に対応できるよう、妊娠中に起こりやすい症状および母性健康管理の法律、制度について専門家が解説します。また、企業がとるべき具体的な対応策について、事例を用いてくわしく解説します。

研修会の詳細、受講申込等については、下記のWebサイトをご参照ください。

<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/kenshu/>



**鹿児島県最低賃金が変わります！**

鹿児島県最低賃金は、令和4年10月6日から1時間あたり853円に改定されました。

[https://jsite.mhlw.go.jp/kagoshima-roudoukyoku/hourei\\_seido\\_tetsuzuki/kane/saitin01.html](https://jsite.mhlw.go.jp/kagoshima-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/kane/saitin01.html)



**知っていますか？  
自分の最低賃金**

**鹿児島県 最低賃金**

**853円** 時給

令和4年10月6日から

**32円UP**

会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人と雇う人のためのルールだよ！

最低賃金とは、働くすべての人に賃金の最低額を保障する制度です。



**「最低賃金制度」って、働くすべての人に、賃金の最低額（最低賃金）を保障する制度のことだよ！**

労働者パート、学生アルバイトなど働きたい方に知らせるため、すべての労働者に適用されます。

**確認の方法は？** 確認したい賃金を時間額にして、最低賃金額（時給額）と比較してみましょう！

**最低賃金額にのびる方法** 最低賃金にのびるには、最低賃金に満たない賃金を支払うことができません。

- 1 時間給の場合
- 2 日給の場合
- 3 月給の場合
- 4 上記1、2、3が組合わさっている場合

使用者も、労働者も、必ず確認。最低賃金。

**業務改善助成金** 賃金引上げを支援する助成金を積極的に活用しましょう。

**両立支援コーディネーター基礎研修のご案内**

治療と仕事の両立支援を取り組む上で、事業場内の制度整備とともに、患者（労働者）、医療機関、企業間の橋渡しの支援を行う両立支援コーディネーターの役割が求められます。

労働者健康安全機構では、両立支援コーディネーターの養成を図るため、両立支援コーディネーター基礎研修をオンラインで実施しています。

第4回～第7回の研修については、以下のとおり予定されています。

詳しくは、機構本部ホームページをご参照ください。

<https://www.johas.go.jp/ryoritsumodel/tabid/2126/Default.aspx>



①開催回	②定員	③動画配信研修 受講期間	④WEBライブ講習 受講日	⑤募集期間	⑥結果通知
第4回	850名程度	11月1日（火）～ 11月21日（月）	11月26日（土） 13：00～15：30 （予定）	10月4日（火）13時～ 10月17日（月）17時まで	10月25日（火）
第5回	850名程度	11月10日（木）～ 11月30日（水）	12月5日（月） 13：00～15：30 （予定）		
第6回	800名程度	1月12日（木）～ 2月1日（水）	2月7日（火） 13：00～15：30 （予定）	12月6日（火）13時～ 12月19日（月）17時まで	12月27日（火）
第7回	800名程度	1月27日（金）～ 2月16日（木）	2月22日（水） 13：00～15：30 （予定）		

## 産業保健相談員からのメッセージ

## ●「アーク溶接等作業におけるフィットテストの義務化について」

産業保健相談員 東 正樹（担当分野：労働衛生工学）

令和3年4月1日から金属アーク溶接等作業で生じる「溶接ヒューム」が新たに特定化学物質として規制対象となりました。この改正に伴い、対象事業場では既に溶接ヒュームの測定が行われたことと思われます。

今回の法改正における溶接ヒュームの規制の特徴の1つとして、溶接ヒュームの測定だけでなく呼吸用保護具の選定とフィットテストの実施もセットになって義務付けられていることが挙げられます。これは、溶接作業では溶接ヒュームの濃度を下げることが難しいため、作業環境を管理するのではなく、呼吸用保護具を着用することで露防止を図ろうというものです。しかし、呼吸用保護具は着用者によって漏れ率に差が大きく、着用の義務化だけではばく露を防止できているか不明です。そこで、呼吸用保護具のフィットテストを定期的（1回／年）に実施することにより、その実効性を担保しようとする規制となっています。

ここで、フィットテストとは、呼吸用保護具（防じんマスク）と顔面の密着性を評価するテストであり、事業場内のフィットテスト担当責任者が実施する場合と、外部の機関に委託して実施場合があります。事業場内で実施する場合は、フィットテスト機器を購入し、フィットテスト担当者を養成する必要があります。また、外部の機関に委託する場合は作業環境測定機関等で対応しています。フィットテストは令和5年4月から義務化されます。機器の準備や担当者の養成には時間を要することが予想されるので注意が必要です。該当する事業場は、できるだけお早めに準備お進めください。

このように、これまでの特定化学物質と規制の内容が異なることから、法改正の趣旨と必要な措置を理解していただけるよう事業場へ説明が必要であると感じています。ご不明な点があれば、所轄の労働局や労働基準監督署のほか、さんぽセンター相談員までお問い合わせください。

【2022（令和4）年7月5日付けメールレター232号掲載】

## ●「お金を得るために健康を失う -失体感症の世界-」

産業保健相談員 山中 隆夫（担当分野：メンタルヘルス）

「人間は、お金を稼ぐために健康を犠牲にする。そして、その稼いだお金を健康を取り戻すために使う」これはダライ・ラマ14世の言葉（警句）とされています。働き過ぎは病気のもとですよ、と言っているのです。

では、何故こういったことになるのでしょうか？その多くは休むこと、ポーズとすることに自責感、罪悪感を抱くために、ゆっくり休めないのです。ヒマな時間ができたとしても何かをしています（職場では“働き者”とも、“貧乏性”とも言われています）。

では、何故に無理に無理を重ねることができるのでしょうか？身体の違和感（警告音）を感じないからです。このため、身体のブレーキの利（き）きが悪いのです。止められないのです（例えば、熱いのが分からず、よく火傷を負っている人がいます。疲れ知らずの元気なために、つつい無理を重ね、過労死してしまう人もいます）。

この状態を心身医学の世界では“失体感症（アレキシソミア）”と呼んでいます。もともと、耐えられない程の悲しみ、不安、恐怖、怒りなどの強い感情（情動）を「自分は感じないから、どうもない」として自分を守る自己防衛メカニズムは“失感情症（アレキシサイミア）”と呼ばれていました（これは心身症の発症・持続の基本的な心理機制とされています）。ところが九大心療内科の（故）池見西次郎教授は日本人には身体感覚を感じないようにして身を守る人の方が多いとして、この病態を失体感症と名づけたのが始まりです。

では、ここで簡単な自己チェックをしてみましょう。

- (1)自分では無理をしているつもりはないが、人から「無理のしすぎではないか」と言われる。
- (2)自分では疲れていると思わないが、人から「疲れているのではないか」と言われる。

- (3) 自分では緊張しているつもりはないが、人から「緊張している」と言われる。
- (4) 休息が必要だと分かっているが、仕事（家事、学業）を優先してしまう。
- (5) 熱が出て仕事（家事、学業）をする。
- (6) 疲れていても休みたいと思わない。
- (7) 満腹感、空腹感、痛み、疲れ、身体の不調などを感じない。
- (8) リラックスの仕方が分からない。

どうでしたか？ 意外と当てはまる項目があったのではないのでしょうか？ このように私たちはいつの間にか自分の身体を”道具”として扱ってしまっています。そうではなく、身体の些細（ささい）な訴えにも耳を傾け、労（いた）わることが大切です。身体（DNA）は何億年を生き抜いてきた知恵を持っているのですから。

【2022（令和4）年8月1日付けメールレター233号掲載】

## ● 「褒める」と「感謝」

産業保健相談員 春日井 基文（担当分野：カウンセリング）

先日の管理職向けの研修会で「ほめ言葉が人を動かす」という話がありました。「指導（注意）」よりも「褒める」ほうが部下は満足感や達成感を得られ、成果が出やすいので上司は効果的な褒め方を学び実践することが必要という趣旨です。私は講師の説明を聞きながら「ほめ言葉が人を動かす」について、つらつらと考えを巡らせていました。

太平洋戦争当時の日本海軍の最高指揮官であった山本五十六の名言に「やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ」とあるように、「褒める」ことは人を動かす有効な方法です。しかし、アドラー心理学で有名なアルフレッド・アドラーは「行動するたびに叱られ、褒められて育った人間は、叱られるか、褒められるかしないと行動しなくなる。よくできたねと褒める必要は無い。ただ、ありがとうと感謝を伝えるだけでいい。感謝される喜びを知れば、自ら進んで周囲に貢献しようとする人間になる」と述べています。

「褒めて人を動かす」という「上から目線」の効果的な褒め方を実践して短期的に成果が出たとしても、「感謝」という「対等な目線」で相手に敬意を払い、信頼関係を構築しなければ、長期的な人材育成は難しいかもしれません。また、「褒める」ことで相手をコントロールしようとする下心が見透かされるような気もします。ポジティブフィードバックをするのであれば、「褒める」よりは成功体験を相手に語ってもらって、そのことに「感謝」を伝えるほうが相手の成長を促し、幸福感を高めると思います。気づくと研修会は終わりを迎え、講師への感謝の気持ちとして参加者は拍手をしていました。

実は山本五十六の名言には続きがあります。「やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ。話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず。やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず」。

【2022（令和4）年9月5日付けメールレター234号掲載】

### 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。

ホームページ



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