

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。

職場のメンタルヘルス対策すすめていますか？

事業場におけるメンタルヘルス対策は、平成18年3月に「労働者の心の健康の保持増進ための指針」を厚生労働大臣が公表し、その後、平成27年11月に改訂がなされ、現在に至っており、事業場において様々な取り組みを実施していることと思います。

https://kokoro.mhlw.go.jp/brochure/supporter/files/H23_mental_health_relax.pdf

また、平成16年10月に心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引きが公表されており、その後の改訂により円滑な職場復帰に向けて望ましい事項を参考にした取り組みも実施されているかと思います。

https://kokoro.mhlw.go.jp/guideline/files/syokubahukki_h24kaitei.pdf

事業場の産業保健スタッフ等の働く人の皆様にとって、より身近な情報を入手または収集するためのツールとして、是非、知っていただきたいサイトがあります。

それが、「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」です。

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

このサイトは、厚生労働省委託事業(ポータルサイト運営)として一般社団法人日本産業カウンセラー協会が受託して開設しており、職場のメンタルヘルス対策(自殺予防対策を含む)及び過重労働対策について、事業者、労働者、家族等への的確な情報提供の基盤を整備することを目的として運営しています。

「どこに相談すればよいのか」、「どのように取り組めばよいのか」、「どのような支援があるのか」等の様々な疑問に、既存の情報と新規に作成する情報を一元化して「探しやすい」、「見やすい」、「理解しやすい」情報として提供しており、職場のメンタルヘルス対策、e ラーニング、行政情報(法令・制度等)を始めとするカテゴリ一別に分かりやすく情報をまとめています。

当センターでは、事業場のメンタルヘルス対策を普及促進するため、メンタルヘルス対策の導入を希望する事業場、高ストレス者の面接指導の結果を踏まえた事後措置や集団分析等を踏まえた職場環境の改善等を希望する事業場への支援を実施しておりますので、事業場外資源として、是非、ご利用・ご活用ください。また、職場復帰支援に関すること等、精神科医による産業医学の専門的相談にも対応しています。

当センターのご利用は事前申し込みが必要となりますので、ホームページをご覧ください。

【主な支援内容 ※ 当センターはストレスチェック実施機関ではありません】

1. 事業場における実態の把握
2. 「心の健康づくり計画」の策定
3. 事業場内体制の整備
4. 職場環境等の把握と改善
5. 衛生委員会にかかる支援
6. メンタルヘルス不調者の早期発見と適切な対応にかかる支援
7. 職場復帰にかかる支援
8. 「職場復帰支援プログラム」の策定
9. 管理監督者向けメンタルヘルス教育・研修
10. 若年労働者(含む全社員)向けメンタルヘルス教育・研修
11. ストレスチェック制度の導入に関する支援



おすすめのセミナーなどのご案内（事業場向け）

令和 7 年度 鹿児島 労働安全衛生大会

鹿児島県内の事業場では、これまで、労使が協働して労働災害防止対策が展開されてきました。こうした取り組みにより労働災害は長期的には減少していますが、令和6年度の労働災害については、休業4日以上の死傷災害は前年より減少したものの、令和元年以降2,000人を超え続けているなど、死傷者数の高止まり傾向に改善の兆しが見られない状況となっています。

労働災害を少しでも減らすための職場環境を築くため、令和5年度を初年とする第14回労働災害防止計画に基づく施策を進めているところであり、これからは労使一丸となった更なる取り組みが求められます。

こうした中、鹿児島県労働災害防止団体等連絡協議会では、労働災害防止活動の一環として、鹿児島労働局主唱のもと「令和7年度鹿児島労働安全衛生大会」を開催することといたしました。

労働災害ゼロに向けての労働安全衛生大会になりますよう、事業者、安全衛生スタッフ、人事担当者、行政関係者等の多くのご参加をお待ちしています。

日時 令和7年10月31日(金) 13:30~16:00

場所 川商ホール(鹿児島市民文化ホール)第2ホール
(鹿児島市与次郎2-3-1)

特別講演
演題：健康で安全な人生を手に入れる労働衛生
～職場で実践できる健康管理のポイント～

講師：鹿児島純心大学名誉教授 徳永 龍子（とくなが りゅうこ）氏

徳永 龍子 氏
昭和45年鹿児島大学保健婦学校卒業後、鹿児島市保健所に保健師として33年間奉職。健康増進活動、公衆衛生看護、介護予防、要介護者の支援及び福祉の普及と健康安全の企画・実践、検証など係長・課長として健康づくり市民会議のシステム構築に従事。その間、鹿児島大学大学院で「持続可能な介護保険制度」研究で経済学博士となる。

その後、平成25年まで鹿児島純心女子大学看護学教授、産業保健にも従事、現在名誉教授。

主催 厚生労働省 鹿児島労働局
(公社)鹿児島県労働基準協会
建設業労働災害防止協会鹿児島県支部
林業・木材製造業労働災害防止協会鹿児島県支部
陸上貨物運送事業労働災害防止協会鹿児島県支部
港湾貨物運送事業労働災害防止協会鹿児島県支部
鹿児島県砕石協同組合連合会
(公社)建設労働安全衛生協会鹿児島県支部

後援 (独法)労働者健康安全機構鹿児島産業保健総合支援センター
(一社)日本ボイラ協会鹿児島支部
(公社)鹿児島県医師会
(一社)日本労働安全衛生コンサルタント会鹿児島支部
鹿児島県・鹿児島市・南日本新聞社

問い合わせ先 鹿児島県労働災害防止団体等連絡協議会事務局(鹿児島県労働基準協会内 TEL:099-226-3621)

事業場の皆様必見！ 産業医による 産業保健研修会のご案内

当センターでは、専門的な産業保健研修会を定期的に開催していますが、事業場の皆様、最近の産業保健について興味はありませんか！お役に立てるテーマをご案内いたしますので、是非、ご参加ください。

講師紹介 産業保健相談員 冨宿 明子 先生（産業医学）
県内の事業場の産業医として約20年間に渡りご活動されており、労働衛生コンサルタント(保健衛生)としても活躍されています。

開催日時	テーマ	定員
令和7年11月15日(土) 14:00~16:00	メンタルヘルスと復職支援	30名(先着順となります)
令和8年1月17日(土) 14:00~16:00	長時間労働者、高ストレス者の面接指導に関する報告書・意見書作成マニュアルの活用	30名(先着順となります)
令和8年1月31日(土) 14:00~16:00	女性の健康課題と男性の更年期障害	50名(先着順となります)

会場 鹿児島県医師会館(鹿児島市中央町8-1)

令和8年1月31日開催は「4階 大ホール」
それ以外は「3階 中ホール2」となります。

会場には駐車場はございません。
公共交通機関、もしくはコインパーキングをご利用ください。

お申し込みはこちら

ご利用・ご相談はすべて無料！

さんぽセンターの支援 事業場からの申し込みお待ちしております

- メンタルヘルス対策支援
- 専門的・実践的研修
- 治療と仕事の両立支援
- 運動指導等の支援 など

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**
TEL: 099-252-8002 HP: <https://kagoshimas.johas.go.jp/>

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す。

鹿児島会場は、令和7年11月11日(火)の開催となっています。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://www.mhlw.go.jp/karoshi-symposium/page_kagoshima.html

【過労死等防止に関する特設サイト】

<https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou.roudou/roudoukijun/karoushizero/index.html>

鹿児島会場

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

過労死等防止対策 推進シンポジウム

過労死をゼロにし、健康で充実して
働き続けることのできる社会へ

近年、働き過ぎやパワーハラスメント等の労働問題によって多くの方の尊い命が失われ、また心身の健康が損なわれ深刻な社会問題となっています。本シンポジウムでは有識者と過労死で亡くなられた方のご遺族等にもご登壇をいただき、過労死等の現状や課題、防止対策について考えます。

参加無料 事前申込

日時 2025年11月11日(火)
13:30~15:30 (受付13:00~)

会場 TKPガーデンシティ鹿児島中央
3F 薩摩ホール
(鹿児島市中央町26-1 南園アタックス)

◎特設ホームページはこちら [過労死等防止対策推進シンポジウム](#)

主催：厚生労働省
後援：鹿児島県
協力：過労死等防止対策推進全国センター、全国過労死を考える家族の会、過労死防止全国連絡会議

産業保健相談員からのメッセージ

●【実食レポ】アイススラリーを食べてみた

産業保健相談員 富宿 明子
(担当分野:産業医学)

今シーズン、熱中症予防関係の記事をいろいろと読んでみると、「アイススラリー(ICE SLURRY)」という見慣れない字面をよく見かけます。

調べてみると、アイススラリーとは、液体に微小な氷粒子と液体が混ざり合った流動性のあるシャーベット状態のこと、だとか。

そこで早速、最もメジャーなスポーツドリンクが商品名の頭に付いたアイススラリーを通販で取り寄せて、風呂あがりに実食してみました！

持った感じは「小さな●ーリッシュ」という感じなのですが、とけたら食べられたもんじゃないクー●ッシュとは違って、常温で取り寄せて、家の冷凍庫で凍らせながら保管できます。

凍ってカチカチの状態のパウチを女性の力で 20 秒ほど揉むと、ふっと柔らかくなります。

揉むという過程でも、手のひらの血管から体が冷えていく感じがします。

さて実食。

もにゅっとしたシャーベットの食感で、ごくんと美味しく飲み込みました。

そして風呂あがりにもかかわらず、ファンデーションを顔に塗ることができるくらいすぐに汗がひきました！

欠点は、1 パウチ 300 円というお値段と、まだ手軽に近所で買えないことです。

これから普及して、手軽に買うことができるようになるのを期待します。

以上、アイススラリーの実食レポでした。

【2025(令和7)年7月3日付け メールレター268号掲載】

●依存症にはふたつの否認

産業保健相談員 竹元 隆洋
(指宿竹元病院)
(担当分野:メンタルヘルス)

(1)第 1 否認のために治療がおくれる

依存症のはじまりは、よい気分・面白い快感体験が快感記憶となり、快感欲求となって、くり返しの欲求、くり返しの行動となり、使用する量や回数、金額が急速に増加してくる。本人も「これではいけない」と思うが、止められない。

それに気づいた家族が注意するが止められない。家族が「また飲んだのだね」と言うと「飲んでない」と否認するようになり、ことごとく自己正当化・自己合理化して、ことごとく嘘・言い訳・口実となり、病気を否認、治療を否認して治療はおくれ、家族崩壊、孤立して、自殺まで考えるようになる。

(2)第 2 否認のために断酒ができない

第1否認は克服できて外来・入院治療をするようになるが「自分には依存症の問題以外は何も問題はない」と言う第2の否認が克服できない。依存症になると、自己正当化し、他者否定・他者を無視して強い「自己中心」になっているので他の人の言うことは聴かず、人間関係は劣悪のまま残っていることに気づかない。

これでは断酒はできない。このような人間関係の治療に「内観新法」が有効である。内観では家族や親密な人との過去の人間関係を 3 項目で調べる。【1】してもらったこと【2】して返したこと・返してないこと【3】迷惑かけたことに沿って思い出すことで、それまでの非現実の嘘・否認を内観すると現実罪悪感が湧き出てくる。一方他者の信頼や愛情の喪失による人間関係悪化だと思い込んでいるが内観をすると真実の深い愛情を発見できて、この現実罪悪感と深い愛情の発見によって「自己中心」は軽減して断酒ができるようになる。

(事例)アルコール依存症、男性、45 歳「この病気は治るのか疑問であった。しかし、内観を受けて感謝と謝罪の気持ちがいっぱいになった。今まで自分は何をしていたのか、と思う。今は心が晴れ晴れとしている」

【2025(令和7)年8月26日付け メールレター269号掲載】

●ストレスチェックの成果は本当にあるの？

産業保健相談員 桶谷 薫
(鹿児島県民総合保健センター)
(担当分野:産業医学)

ストレスチェックって本当に成果は上がっているのでしょうか？
というお声をよく耳にします。
そこで 厚労省調査研究結果の一部をまとめてみました。

【労働者のメンタルヘルスの意識向上】

ストレスチェック制度開始により 50.2%の労働者が自身のストレスを意識することとなったと回答。

【労働生産性の向上】

ストレスチェックを実施し、職場環境改善の取り組みをした労働者はストレスチェック未実施の労働者と比較して労働生産性が向上したと回答率が有意に高い。

【事業場のメンタルヘルス対策の促進】

ストレスチェックを開始していない事業場と比較して、開始した事業場は 30%以上多くメンタルヘルス対策が拡充されている。メンタルヘルスに理解ある風土が広がることで以前と比較しメンタルヘルス不調者が 5 分の 1 に低下した。

【1 か月以上の疾病休業の実態調査】

高ストレス者は 1 年間の追跡の結果、疾病1か月以上の休業のハザード比は高ストレス者以外と比較して男性 6.6 倍、女性 2.8 倍であった。

【離職者の実態調査】

高ストレス者は 3 年間の追跡調査の結果、高ストレス者以外と比較してハザード比で男性 2.86 倍、女性 1.52 倍であった。

労働者の気づきを促すとともに、ストレスチェックの結果をもとに事業所が職場環境改善につなげ働きやすい職場作りを実施していくことが大切な労働者のメンタル不調の未然防止につなげることができるという調査研究結果が他にも多くあがっています。

数年以内には 50 人以上の事業所だけではなく全事業所でストレスチェックがいよいよはじまります。多くの労働者に受けていただけますように厚労省調査研究結果をぜひ参考にされてみてください。

【2025(令和7)年9月4日付け メールレター270号掲載】

ご利用・ご相談は
すべて無料！

働く人の「こころ」と「からだ」の健康をサポートします！



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

TEL: 099-252-8002 HP: <https://kagoshimas.johas.go.jp/>

