

【就任のご挨拶】

春の訪れを感じる今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

このたび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所長草野健の逝去に伴い後任として所長に就任いたしました。

あらためて前所長が賜りましたご厚情に心より感謝いたします。

今後は故人の遺志を受け継ぎ微力ながら鹿児島県の産業保健支援事業の発展に尽くす所存でございます。

何卒倍旧のご指導ご懇情を賜りますようお願い申し上げます

令和8年4月1日

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
所長 桶谷 薫

STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン(職場における熱中症予防対策)

厚生労働省では、熱中症予防対策の徹底を図ることを目的として、関係省庁及び関係団体との連携の下、「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」を実施しております。

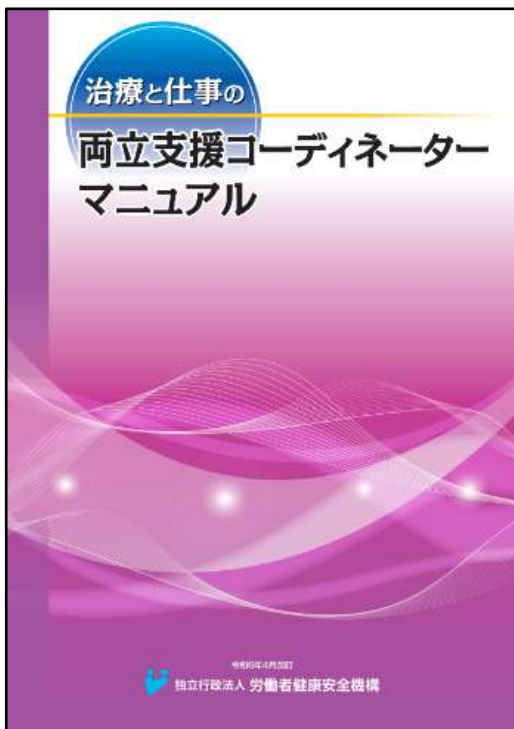
本キャンペーンは、これまで各団体において個々に実施されていた取組について相互に連携を図り、一体的に推進することにより、事業場における熱中症防止に対する意識の向上及び責任体制の確立を含む対策の徹底を図ることを目的としています。

【 キャンペーン期間:令和8年5月1日から9月30日 】



本ガイドは、熱中症予防対策に関する専門家による検討委員会において、最新の知見を元に作成されたものです。これからの熱中症予防対策にぜひお役立てください。

「治療と仕事の両立支援コーディネーターマニュアル」について



独立行政法人労働者健康安全機構では、治療就労両立支援センター・治療就労両立支援部が中心となって、全ての疾病を対象とした治療と仕事の両立支援に取り組んでいます。

「治療と仕事の両立支援コーディネーターマニュアル」は、両立支援コーディネーターが両立支援業務を行う際に必要な基本スキルや知識に加え、事例紹介等、支援を実施する上で留意すべき事項などを記載しています。

当マニュアルは、医療従事者や企業の人事・労務担当者、産業保健スタッフの方々にも両立支援の基本的な取組方法をご理解いただけるように構成され、両立支援コーディネーター基礎研修のテキストとしても活用されています。以下 URL から無料ダウンロードが可能ですので、是非ご利用ください。

同WEBページには、マニュアルのほか、実際に両立支援を行った事例をもとに、医療機関における両立支援コーディネーターの活動とその役割、産業保健の視点からの注意点などについて解説を加えた「両立支援事例集」も掲載しています。

<https://www.johas.go.jp/ryoritsumodel/tabid/1047/Default.aspx>

改正労働施策総合推進法(令和7年法律第63号)により、令和8年4月1日から、職場における治療と就業の両立支援の取組が、事業主の努力義務になりました。



治療しながら働く人を応援する情報ポータルサイト

治療と仕事の両立支援ナビ

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

産業保健相談員からのメッセージ

●職場における“ガスライティング”

産業保健相談員 餅原 尚子
(担当分野:カウンセリング)

“職場から、なんとなく自分は干されているのかな～。役に立たないのかな～。アイデアを出しても否定されるし、、、”と、Aさんが相談にいられました。

最近、新聞やネット等で、「ガスライティング(Gaslighting)」という用語を目にするようになりました。これは、単なるハラスメントとは異なり、「ガスライター(個人や組織)」が他者の現実認識を歪ませ、相手を無力化、孤立化す

ることを目的にした心理的操作(精神的虐待)のことを言います。『ガス燈』という映画が語源になったものです。度重なる異変に対する夫の説明に、妻が“自分がおかしくなったのでは”、と疑い始めるという相手の心理状況や人間関係に深刻な影響を及ぼすものとして注目されています。

Aさんによれば、Aさんの上司(ガスライター)は、管理職に対して取り入るのが上手く、一方でAさんをはじめAさんの部下の意見をよく否定します。次第に管理職を含めた組織全体が、温厚で誠実なAさんを否定したり、Aさんに大切な情報を流さなくなりました。

ガスライター(跋扈(ばっこ)する人)は、時間をかけて巧みに、周囲に嘘(事実と嘘を混ぜて)の情報を流し、相手に大切な情報を与えず孤立化させていくので、証拠がなく、非常に巧妙で陰湿なため、周囲も巻き込まれていきます。ガスライターは、他人の功績を掠(かす)め取るなど、あたかも自分の手柄であるかのように振舞い、自己の利益を最大化していきます(自己愛性パーソナリティ障害に近く、パワハラのように、はっきりしない霧の中のガス燈のような状況で勝手に振る舞うのです)。自己愛的で、劣等感、嫉妬心が強く、権威に弱く、権力者に迎合するのが上手です。

対策としては、ガスライターと思われる人と距離をおき、組織の言動を俯瞰的に、客観的にみるように心がけるとよいと思います。また、信頼できる第三者や専門家に相談するなどして、自分自身に自信と誇りをしっかり持ち、冷静に判断できるようにしておくことでダメージを軽減できるのです。

【2026(令和8)年1月13日付け メールレター 274号掲載】

●「体が軽いと、心も前向きに」貴社の幸せを育む健康経営

産業保健相談員 高司 譲

(健康運動指導士)

(担当分野:運動指導)

従業員の成長と幸せのために尽力されている経営層や人事労務担当の皆様、毎日現場やオフィスで懸命に働く従業員の姿を思い浮かべてみてください。

夕方になると肩を回したり、腰をトントンと叩いたりしている方はいらっしゃいませんか。

多くの企業において、職種を問わず慢性的な「肩こり・腰痛」を訴える方が増えています。

身体に不調があるとき、人はどうしても視野が狭くなり、他者への配慮や新しい挑戦への意欲が低下しがちです。逆に、身体が軽やかで調子が良いとき、心には余裕が生まれ、自然と笑顔や前向きなコミュニケーションが生まれます。一人ひとりの「快調」こそが、職場の幸福度(ウェルビーイング)の原点なのです。

さんぽセンターでは、行動災害の予防対策として、事務系・非事務系を問わず、あらゆる職種の方がその場で効果を実感できる「肩こり・腰痛改善エクササイズ」の実技指導の研修を実施しています。

健康運動指導士が貴社を訪問し、身体のメカニズムを分かりやすく伝えながら、日常業務の中で無理なく続けられるセルフケアをお伝えします。

「社員の健康こそが、最強の経営基盤である」という共通認識を組織に根付かせ、健康経営に取り組んでみませんか。

「会社から大事にされている」というメッセージが従業員に伝わったとき、組織へのエンゲージメントは確実に向上します。社員が健康でイキイキと働き、生産性が向上し、企業の成長へとつながる好循環の取り組みを、始めてみませんか。

貴社の皆様が、不調改善し、高いワークパフォーマンスを発揮できるよう、さんぽセンターがお力になればと思います。

研修の実施について興味がありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

【2026(令和8)年2月4日付け メールレター 275号掲載】

●3月は「自殺対策強化月間」～あなたも誰かの「ゲートキーパー」に～

産業保健相談員 春日井 基文
(担当分野:メンタルヘルス)

皆さん、こんにちは。少しずつ春の兆しを感じられる季節となりましたが、年度末のこの時期は、業務の繁忙や人事異動など、環境の変化によるストレスが心身に蓄積しやすいタイミングでもあります。

実は、毎年3月は国が定める「自殺対策強化月間」です。今回は、職場のメンタルヘルスを守るための大切なキーワード、「ゲートキーパー」についてお伝えします。

「ゲートキーパー」と聞くと、特別な資格や専門知識が必要な役割のように思えるかもしれませんが、これは「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」のことです。特別な誰かではなく、職場の同僚や上司、そしてあなた自身がなり得る役割です。

職場で、こんな変化を感じる方はいませんか？

以前より口数が減り、表情が暗い
遅刻や欠勤が増えた、あるいは不自然に働きすぎている
服装や身だしなみが乱れてきた
業務上のミスが増え、能率が落ちている

もし「いつもと違う」と感じたら、「最近、眠れていますか？」「顔色が優れないけれど、大丈夫？」と、勇気を出して声をかけてみてください。「余計なお世話ではないか」「触れてはいけないことなのでは」と躊躇する気持ちもわかりますが、孤立している人にとって、あなたのその一言が「自分は一人ではない」と気づくきっかけになります。

ゲートキーパーの役割は、悩みを解決することではありません。「心配している」というメッセージを伝え、相手の話に耳を傾け、必要であれば私たち産業医や相談窓口につなぎ、見守ること。それだけで十分にゲートキーパーとしての役割を果たしています。

互いに支え合い、少しでも不安を和らげることができる職場となるように、まずは周りの方への「あいさつ+ひとこと」から始めてみませんか。

【2026(令和8)年3月3日付け メールレター 276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！

働く人の「こころ」と「からだ」の健康をサポートします！



さんぽセンターの支援

- ・メンタルヘルス対策支援
- ・治療と仕事の両立支援
- ・専門的・実践的研修
- ・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

〒890-0052 鹿児島市上之園町 25-1 中央ビル4階

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



さんぽ
センター