

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まとめて、本紙により配信しています。

おすすめのセミナーなどのご案内（事業場向け）

集合セミナー

11月16日(月)14時～16時10分「メンタルヘルス対策セミナー」

会場：ライカ貸会議室B（鹿児島市中央町19-40 Li-Ka1920 5階）

テーマ：「職場復帰に向けて」
「治療と仕事の両立支援と職場復帰 ～職場を支えるキーパーソンの役割～」

講師：メンタルヘルス対策・両立支援促進員

定員：30名

開催日の**1週間前**までに二次元コードもしくは当センターホームページからお申込みください。

※産業保健セミナーは日医認定産業医の単位取得はできません

オンラインセミナー

12月4日(金)14:00～15:15

「職場のメンタルヘルス対策-職場環境の改善に向けて-」

講師：メンタルヘルス対策・両立支援促進員

開催日の**4日前**までに二次元コードもしくは当センターホームページからお申込みください。

Zoom開催
募集人数
50名

オンラインセミナー
申込

産業医による産業保健研修会

10月17日(土)14:00～16:00

「治療と仕事の両立支援」で離職率ダウン！

続けて、16:10～17:10 関係法令を開催

- 改正労働施策総合推進法(治療と仕事の両立支援)
- 改正労働安全衛生法
(小規模事業場のストレスチェック制度)
(高齢労働者の労働災害防止対策)

講師：鹿児島産業保健総合支援センター 副所長

日医認定産業医(生涯研修)の皆様

この案内は**事業場向け**となっていますので、こちらの二次元コードからのお申し込みはご遠慮ください。

11月7日(土)14:00～16:00

心の健康問題で休業した労働者が職場復帰するときの支援について

令和9年1月30日(土)14:00～16:00
働く女性の心と体の健康課題

会場：鹿児島県医師会館【3階】
中ホール2(鹿児島市中央町8-1)

定員：各研修 30名(先着順)

開催日の**前日午前中**までに二次元コードもしくは当センターホームページからお申込みください。

土曜日開催

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8年11月18日(水)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、健康で元気に働き続けることのできる社会へ

出席費、参加費、入場料、交通費、宿泊費等の費用は一切かかりません。また、心身の健康が損なわれれば、業務にも支障を及ぼす可能性があります。本シンポジウムでは、労働者や事業者だけでなく、家族や関係者にもご参加いただき、過労死等の防止や健康、安全対策について考えます。

2026. 11月18日(水)
13:30～15:30(受付13:00～)

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21-1 鹿児島駅前バス停徒歩5分)

参加無料 要申込

主催：厚生労働省
後援：鹿児島県
協力：鹿児島県労働安全衛生センター、全国労働安全衛生協会、鹿児島県労働安全衛生協会、鹿児島県労働安全衛生協会

詳細はこちらのQRコードからご確認ください。

産業保健相談員からのメッセージ

●家庭から始まる産業保健

産業保健相談員 山中 隆夫
(担当分野:メンタルヘルス)

産業保健は主に事業者の責任で取り組まれています。従業員自身もまた、自らの健康と命を守るための行動に責任を負う必要がある、とされています。

今回は、一人の従業員の妻が身につけた“傾聴力”が家庭を、ひいては産業保健をも改善した事例をご紹介します。

A子さんの夫は、県内の大手企業に勤める40代の技術系職員です。子どもはおらず、真面目な性格ですが、気分の浮き沈みが激しく、市内の心療内科に通院しています。夫婦仲はあまり良くなく、些細なことから口論になることが少なくありませんでした。感情が激すると、「会社を辞めてやる!」「離婚する!」と、お互いに言いつのることも度々でした。

そんな二人をつなぎ留めていたのが、愛猫のミーちゃんでした。しかし、一昨年、その猫が17歳で亡くなると、ペットロスによる悲しみも重なり、夫婦関係はさらに悪化してしまいました。夫は職場の人間関係への不満を募らせ、帰宅すると同僚への悪口を繰り返すようになりました。それをなだめようとする妻との間で激しい口論が起り、辞職や離婚の話まで言い募り、欠勤に及ぶ日も出てくるようになりました。事ここに至って、A子さんは変わりました。対応策を転換したのです。

自身が心療内科クリニックで受けていたカウンセリングを思い出し、それを家庭の中で夫に転用・実践してみることにしたのです。具体的には、夫の不平や不満を否定せず、助言もせず、ただ真剣に聴くことに徹しました。かねてのコメント奥さん(意見、反駁(はんぱく)、感想、批評)は封印し、「そう思ったのね」「それはつらかったね」と共感で返すようにしたのです。すると、少しずつ変化が現れてきたのです。

1週間、2週間と経つうちに、夫の職場への不満は次第に減っていきました。そして不平不満の代わりに、その奥にある不安や苦しみ、自分の本当の気持ちを語るようになりました。“心情を吐露(とろ)した”といったほうがより正確でしょうか。自分を理解し、受け止め、秘密をも守ってくれる妻という仲間がいる安堵感・連帯感を実感できるようになったからに違いありません。

一方で、聴き役に徹していたA子さんにも変化が起こってきました。これまでのコメント一辺倒だったことへの気づき・自省を背景に、夫が抱えていた悩みや苦しみの深さを理解できるようになり、これまでになかった信頼関係が育まれていったのです。

この結果、家庭の雰囲気は穏やかになり、夫の顔色も明るく、出社の足取りも軽くなっていきました。辞職の話も皆無となりました。

以上をまとめると、患者として傾聴を体験していたA子さんが、その学びを家庭の中で生かしたことで、夫婦関係の改善だけでなく、結果として就労継続にもつながっています。これを中国古典『大学』にある「修身齊家治國平天下」の言葉になぞらえれば、まず家庭を整えること(齊家)が、その先の社会や職場を整えること(治國)につながった一例とも言えるでしょう。

また、A子さんが相手(夫)に対して行った傾聴は巡りめぐって自分自身へも「認知の変容」という“ご利益”をもたらしています。日本の人生訓でいけば「情けは人のためならず、…」であり、仏教語では「利他他利」であって、中国儒教の格言でいけば「教学相長(教える者と学ぶものは共に成長する)」となるのでしょうか。

いずれにしても「聴くことの力」の凄(すご)さよ

【2026(令和8)年7月1日付け メールレター280号掲載】

●企業価値を高める化学物質管理 ―自律的管理への移行―

産業保健相談員 田原 崇志
(担当分野:労働衛生工学)

化学物質の管理は、働く人の安全と健康を守り、誰もが安心して働ける職場をつくるために大切な取組です。

日本では、令和6年4月1日から化学物質の「自律的管理」が本格的に始まり、対象となる化学物質や事業者に求められる取組は段階的に拡大しています。さらに、令和8年10月1日からは、一定の化学物質を対象とした個人ばく露測定が制度化されます。

これからの化学物質管理では、事業者が自ら危険性や有害性を確認し、必要な対策を考えて進めていくことが大切です。この機会に、日頃の管理方法を改めて確認してみましょう。

【化学物質の自律的管理の進め方】

1. 使用している化学物質を確認する

まずは、自社で使用している化学物質を整理しましょう。安全データシート(SDS)を確認し、どのような危険性や有害性があるのかを把握することが第一歩です。

2. リスクアセスメントを行う

CREATE-SIMPLE(無償で利用できる Excel ツール)などを活用し、化学物質によるばく露リスクを評価します。リスクを「見える化」することで、優先して取り組むべき対策が分かりやすくなります。

3. 必要に応じて個人ばく露測定を実施する

リスクアセスメントの結果、濃度基準値を超えるおそれがある場合は、個人ばく露測定を行い、実際のばく露状況を確認します。

4. リスクを減らすための対策を進める

リスクの高いものから順に対策を進めます。対策は、①より安全な化学物質への変更、②局所排気装置の設置・改善などの工学的対策、③作業方法の見直しなどの管理的対策、④保護具の適切な使用・管理の順で進めることが基本です。

また、設備や作業内容を変更した際には、改めてリスクアセスメントを行い、継続的な改善と教育につなげていきましょう。

安全で安心できる職場づくりが、企業価値を高めます

安全衛生管理は、法令を守ることだけが目的ではありません。安心して働ける環境づくりは、人材の定着や採用力の向上につながり、取引先や地域社会からの信頼にもつながります。

制度改正をきっかけに、自社の化学物質管理を見直してみませんか。みんなが安心して働ける職場づくりに向けて、できることから取り組んでいきましょう。

【2026(令和8)年8月4日付け メールレター281号掲載】

●事故防止や健康診断におけるモバイル機器の活用

産業保健相談員 徳留 修身

(担当分野:結核対策、喫煙対策、産業保健)

先日の熊本地震では、強い揺れの前に携帯電話(スマホ)から警報が鳴り響き、筆者(後期高齢者)も防御の体勢を取ることが可能であった。高所・閉所で作業中の労働者の中には警報により難を逃れた人もあると思われる。一方、携帯電話の持ち込みを禁じ、あるいは電源を切るよう指示されているエリアでは負傷者が発生した可能性もある。「揺れる前の警報」の利点を活かすためにも、勤務中のスマホなどモバイル機器の使用は可能な限り認めるべきと思われる。また職場や施設で今回の地震の際、事前の警報を察知した職員の割合や、被害の回避に有効であった事例を検討することも有益であろう。情報が遅い、または少ないことで不利益を被る「情報弱者」を減らすためにもモバイル機器の活用は必要であろう。

健康診断や健康相談の場面で、モバイル機器によるネット情報の活用は有意義と思われる。禁煙相談における活用の例を紹介したい。鹿児島県ホームページで「禁煙支援」をキーワードとして検索すると、「禁煙支援医療機関」というファイルに医療機関のリストが掲載されている。これをスマホ(筆者の場合は画面の広いタブレットも併用)のホーム画面に保存しておく。禁煙治療に保険が使える医療機関を検索する場合に、ワンタッチでファイルを開いて受診者とともに閲覧する。

他の例として、甲状腺腫大を呈する受診者に対し、医療機関についての情報を提供する際、「鹿児島」、「甲状腺」をキーワードとして検索すると、「甲状腺専門医のいる医療機関」あるいは「甲状腺診療を行う医療機関」などを紹介するページが現れる。その画面を受診者が自身のスマホで撮影することもある。「メモを取る」あるいは「書き写す」という行動の中には「スマホでの撮影」に置き換えられるものも多い。薬の作用や副反応についての相談では「くすりのしおり」などのウェブページをホーム画面に登録しておき、いつでも開けるようにすると便利である。家庭用血圧計の型式や価格に関する相談では通販サイトで写真を見ながら検討することも可能である。受診者の中には血圧管理のアプリなどを活用している例もある。職場健診では外国人労働者との会話に備えて、多言語対応の翻訳アプリをインストールしておくことをお勧めしたい。

なお、医療や健康相談の現場で職員がモバイル機器を使用することについて、受診者からの苦情もあると聞く。「スマホをいじる」、「歩きスマホ」など怠慢、危険という負のイメージによる可能性が考えられる。モバイル機器の活用による利点についても理解が進むことを期待したい。大量の書類を携行するか、それとも手軽なモバイル機器で迅速に情報を入手・表示するかは比較するまでもない。

【2026(令和8)年9月1日付け メールレター282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/>