

【目次】

1. 研修会・セミナー
 2. 産業保健トピックス
 3. 産業保健相談員アラカルト
 4. センターからのご案内
 5. 編集後記
-

【1】研修会・セミナー

研修会・セミナーの詳細は、「実施予定の研修」をご覧ください。
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar#schedule-seminar>
申込みは、各研修の申込フォーム・FAXからお申し込みください。

★新着 6月の研修をアップしました！

- 6月7日（水）「心の健康問題で休職している者の復職前準備について」
～障害者職業センターが実施するリワーク支援の取り組み～
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5844>
- 6月8日（木）「産業医を対象としたメンタルヘルスへの関わり方について」
～ストレスチェック制度のあらましと長時間労働者、高ストレス者
に対する面接指導～
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5845>
- 6月9日（金）「化学物質規制の見直しについて」
～自律的な管理へ②～
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5846>
- 6月14日（水）「転倒リスク回避のためのチェックとその強化法」
～身体機能確認法の体験～
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5847>
- 6月16日（金）「産業カウンセリング研修」
～職場におけるカウンセリングの技法を学ぶ～ 1期－3回目
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5849>
- 6月20日（火） 産業看護職事例検討会
『「発達障害特性のある労働者の支援」を共有する』
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5857>
- 6月27日（火）「衛生管理者の役割と職務について」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5862>
- 6月28日（水）「適応障害への対応と職場復帰」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5863>

☆再掲！5月

- 5月17日（水）「ストレスチェック制度」～実施準備から事後措置まで～
5月19日（金）「産業カウンセリング研修」1期－2回目
5月26日（金）「職場の感染症対策」～新型コロナウイルス感染症を中心に～
5月31日（水）「職場における熱中症対策」～正しい知識で防ごう熱中症！～
-

【2】産業保健トピックス

-
- ◇第14次労働災害防止計画が策定されました（厚生労働省）
〔計画期間：2023年4月から2028年3月までの5年間〕
 - ◇第10次粉じん障害防止総合対策を推進します（厚生労働省）
〔推進期間：令和5年度から令和9年度までの5か年〕
 - ◇令和5年度における林業の安全対策の推進について（厚生労働省）
 - ◇令和5年度における建設業の安全衛生対策の推進について（厚生労働省）
 - ◇第14次労働災害防止計画に基づく「安全衛生対策におけるDXの推進」について（厚生労働省）
 - ◇令和5年度「全国安全週間」を7月に実施します（厚生労働省）
〔準備期間：6月1日から6月30日まで 本週間：7月1日から7月7日まで〕
 - ◇「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」等の周知について（厚生労働省）
 - ◇「事業場における労働者の健康保持増進のための指針の一部を改正する件」の周知について（厚生労働省）
 - ◇労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行について（山梨労働局）
 - ◇作業環境測定基準及び第三管理区分に区分された場所に係る有機溶剤等の濃度の測定の方法等の一部を改正する告示について（山梨労働局）

詳細は、ホームページの「新着情報」をご覧ください。
<https://www.yamanashi.johas.go.jp/topics>

【3】産業保健相談員アラカルト

「傾聴能力を身につけるために、まずは自分を知って」前編

カウンセリング担当 中村 幸枝

4月から、担当する「産業カウンセリング研修」が始まりました。研修受講者は職場で、様々な立場・役割で、労働者の話を聴く力をつけたいとの思いで参加されている事と思います。どうしたら相手に気持ちを話してもらえるのかと、つい相手を知ろうとすることだけに気持ちが向いてしまいがちです。しかし、大切なのは、ケアする皆さん自身が、一人の人間として自分を見つめ、自分の本質を知ることです。今回、お伝えする「条件反射的思考」を理解していただき、自分を見つめて「自我」を発見することが援助の幅を広げることにつながります。

～条件反射的思考は何を原因として沸き起こるのか？～

人間は自由に思考していると想っているが、実はそうではなく、条件反射で考えているだけです。知識や記憶があるとその知識を前提にした条件反射が起こります。この条件反射的思考を理解することで、自分を見つめ自我を発見するチャンスになります。「人に迷惑をかけてはいけない」という条件反射的思考は、「他人に迷惑がかかる」という信念を持っています。そしてそれを恐れています。他人にかかる迷惑とは何でしょう？「こうしたら、あの人はこう思うだろう」「こうしたら、相手がしなくても良い事をさせてしまう」、相手にとっては好意かもしれないのです。「迷惑」と思うのは、自分だけの考え方です。多くの場合、他人は必ずしも自分と同じようには考えていません。「こう思われたらどうしよう、そう思われたくない」という自分の想いが、「自分の行動にブレーキをかけています。「人に迷惑をかけてはいけない」という条件反射的思考は何を原因として沸き起こるのでしょうか？要するに、自分の信念を満足させたいのです。自分自身を縛っているのは「こう思われたくない」という想いです。

子供の頃、親から先生から「人に迷惑をかけてはダメですよ」「良い子になるのよ」と言われていると「そうか、人に迷惑をかけてはダメなんだ。存在しているだけではダメなのか、何をしたらよい子になるのか」「このままではいけないかもしれない」と親の顔色をうかがい始めます。そして親の顔色により、いつの間にか親の価値観が刷り込まれてしまいます。素直な子供は全幅の信頼をおいている親のこの言葉をまともに受け取ります。これら過去の記憶（潜在意識）は、本人が気づかない限り持ち続け、大人になってもこの想いを手放すことが恐れ・不安となってきます。これが自分の培った揺るがしたくない確信している価値観だからです。大人になって自分は、親と同じようなことをしていると気づかれたことはありませんか？

もし、今、生きにくいならこの固い価値観が正しいか否かの判断にはどんな意味もないので、自分で選択した価値観（考え方）に変えていく事でああなたの真実となっていきます。あなたが選択した時、今までの生き方が変わっていきます。あなたを傷つけているのは、あなた自身です。大切なことは、自分が傷つかない事です。

それでは、次回は、自分が傷つかないようにするには、どうすればよいのかをお伝えします。

【4】センターからのご案内

山梨産業保健総合支援センターでは働く人々の健康を確保するため、研修会の実施や相談への対応、産業保健に関する情報の発信など「産業保健スタッフの活動へのサポート」を実施しています。

★今月のご案内★

○新着図書（山梨衛生管理者交流会から寄贈していただきました。）

【全般】

- 01-0490 知っておきたい！安全衛生の世界的動向
ー働く人の安全、健康、ウェルビーイングー
- 01-0491 衛生管理者の実務 能力向上教育用テキスト 第7版
- 01-0492 事業場内 メンタルヘルス推進担当者 必携

【関係法令】

- 02-0189 疾病を抱える社員の 労務管理アドバイス
ーメンタルヘルス・がん・総尿病・脳卒中ー
- 02-0190 How to 産業保健4 実践 安全衛生委員会の実務 Q&A
- 02-0191 裁判例・指針から読み解く ハラスメント該当性の判断

【作業環境管理】

- 05-0049 こう変わる！化学物質管理ー法令順守型から自律的な管理へー
- 05-0050 How to 産業保健5 新版 まるわかり職場巡視 事業所編
ー現場写真でたどる巡視の視どころ・勘どころー
- 05-0051 呼吸用保護具 フィットテスト実施マニュアル

【5】編集後記

新緑がまぶしい季節になりました。5月からはクールビズが始まる職場も多いと思いますが、同時に熱中症や紫外線が気になるころですね。

熱中症予防対策については、今年も「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を厚生労働省などが主唱し、9月30日まで取り組むこととしていますが、当センターでは、働く人の健康を確保するため、産業保健に関する研修や専門的な相談、情報提供などの支援を行って参りますので、メルマガを御愛読いただきますようお願いいたします。

ところで、私事ではございますが、4月から当センター副所長に着任しました。皆様のお役に立てるようスタッフ協力のもと、微力ながら務めさせていただきますので前任者の菊地同様よろしくお願いいたします。（小林浩）

配信の解除をご希望の方は、「お問い合わせフォーム」をご利用ください。

【発 行】 独立行政法人 労働者健康安全機構
山梨産業保健総合支援センター
【住 所】 〒400-0047 山梨県甲府市徳行5-13-5 山梨県医師会館2階
【T E L】 055(220)7020 【F A X】 055(220)7021
【E-mail】 info@yamanashis.johas.go.jp
【U R L】 <https://www.yamanashis.johas.go.jp>
