

【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 7月の研修をアップしました！

7月4日（火）「産業保健に関わる最近の重要な法改正等について」  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5941>

7月5日（水）治療と仕事の両立支援セミナー「就業情報提供書記入のポイント・主治  
医意見書（診断書）の読み取り方」※1  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5942>

7月5日（水）治療と仕事の両立支援セミナー「就業情報提供書記入のポイント・主治  
医意見書（診断書）の読み取り方」  
両立支援コーディネーター交流会「医療機関の情報共有」※2  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5943>

7月7日（金）「ハラスメントを巡る労務管理上の留意点」  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5957>

7月12日（水）「高年齢労働者の健康と安全について」  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5958>

7月19日（水）「新型コロナウイルス感染症の罹患後症状（後遺症）に悩む労働者の診  
察から見える対象者の理解と必要な支援」  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5960>

7月21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－4回目  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5961>

7月28日（金）「ストレスチェック制度を実施してから働きやすい職場に向けて」  
～これから始める職場環境改善～  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5962>

☆再掲！6月

- 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」
- 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」
- 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～
- 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」
- 6月16日（金）「産業カウンセリング研修」1期－3回目
- 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』

6月27日（火）「衛生管理者の役割と職務について」  
6月28日（水）「適応障害への対応と職場復帰」

---

## 【2】産業保健トピックス

---

- ◇騒音障害防止のためのガイドラインの改訂について（山梨労働局）
- ◇日本産業保健法学会「第3回学術大会」の開催について（お知らせ）
- ◇労災疾病等医学研究普及サイトの御案内（お知らせ）  
～「メンタルヘルス」について～
- ◇「化学物質等による危険性又は有害性等の調査等に関する指針の一部を改正する指針」について（山梨労働局）
- ◇「化学物質による健康障害防止のための濃度の基準の適用等に関する技術上の指針」の制定について（山梨労働局）
- ◇「2022年度版健康スコアリングレポート」発行について（厚生労働省）

詳細は、ホームページの「新着情報」をご覧ください。  
<https://www.yamanashis.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」後編

カウンセリング担当 中村 幸枝

～自分が傷つかないようにするには、どうすればよいのでしょうか？～

今も、自分が気付かないうちに親から受け継いだ価値観をそのまま無意識のうちに受け入れているだけではないでしょうか。条件反射的思考からいえば、「何もしなくてよい。何をしても良い」と聞くと「では、泥棒してもよいのか。そんなことはないだろう」と反論がわいてきます。これが自分の条件反射的思考パターンであることを知っておくとよいでしょう。「人に迷惑をかけてはいけない」という条件反射的思考は、これまでに他人の言葉や態度によって傷ついた記憶が潜在意識の中にあるので、「自分が傷つくのは他人のせい」と勘違いしています。

しかし、実際は、他人の態度がきっかけになって、自分の内面にある否定的な価値観・親の刷り込みなどが表面意識（顕在意識）に上がってくることによって傷つきます。傷つけているのは、自分が抱えている否定的な価値観です。「このくらいしてくれてあたり前」「このくらいできるのが常識」と思っていると、そうしてくれない相手をとがめ、出来ない相手に苛立ちます。「あの人は冷たい」という思いが自分の心にトゲを刺します。イライラさせている張本人は、「こうしてくれてあたり前」「できるのが常識」といった自分の考え方にある<すべきである>という断定的な考え方が心を傷つけます。また、その人を「冷たい人」と欠点として認識するために使った自分の物差しは何でしょうか？他人を良くないと判断するための尺度を用いた自分の価値観を見つけてください。比較するための尺度をなくすには、対極する価値観（良い・悪い）を使って判断のバランスを取り<価値観をニュートラルにしていく事>です。ニュートラルの状態（どちらでもよい）は、比較がないため判断ができなくなり判断しない人生が送れるようになってきます。自分が傷つかないように自分を大切にしていく為には、これらを意識していくことも自分が穏やかでいられる要素の一つになると思います。

2回の「産業保健相談員アラカルト」を通して、援助者として力をつけていくためには、まずは第一歩として「自分を知る事」から始めてみてはいかがでしょうか。

---

#### 【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★

～治療と仕事の両立支援「両立支援コーディネーター」基礎研修ご案内～

7月から9月（第1回から3回）に開催される「両立支援コーディネーター基礎研修」の日程が公表されています。

昨年に引き続き、各回とも一定期間の動画配信研修と最終日のWEBライブ講習形式で開催されます。

応募者多数の場合、抽選となりますので、受講を希望される回の募集（申し込み）期間等詳細を確認の上、受講者ご本人がお申込みください。

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

昨年度、全国で5608名が基礎研修を受講されました。山梨県では、昨年度までに、人事労務担当者、産業保健スタッフ、医療機関関係者約100名が「両立支援コーディネーター基礎研修」を修了されています。

「両立支援コーディネーター」とは

治療と仕事の両立に向けて、労働者（患者）、主治医、会社・産業医などのコミュニケーションが円滑に行われるようコーディネートする役割を担います。また医療機関、企業内にあって、それぞれの立場に応じた支援の実施及び両立支援に関わる関係者との調整を行うことがその役割として求められています。

治療と職業生活の両立支援に取り組んでいる、また関心をお持ちの皆様、ぜひ受講を。

---

#### 【5】編集後記

---

前号で「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」（5月～9月）について触れましたが、5月に入り甲府などで30℃を超える真夏日を観測し、猛暑日（35℃超）に迫る日も出ています。皆様の事業場では熱中症対策は進められていますか？私自身はというと、休日は屋外で過ごすことが多いのですが、十分に睡眠をとる、朝食をとる、こまめに水分摂取する、帽子を被るなど熱中症対策を意識して行動しています。ちょっと車で買い物に行く時にも冷水入りのマイボトルは手放せません。

ところで、山梨労働局が発表した県内の令和4年の職場での熱中症発生状況を見ますと、被災労働者数は前年より20人増えて45人となっており、その内の3分の1が屋内作業者に発生しています。熱中症は、気温のみならず湿度等も関係します。これから入梅の季節になりますが、WBGT値（暑さ指数）を測定し、作業ごとの基準値を超えるおそれがある場合は、WBGT値の低減化を図る等、熱中症対策を徹底しましょう！（小林）

\*\*\*\*\*

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 山梨県甲府市德行5-13-5 山梨県医師会館2階

【TEL】 055(220)7020 【FAX】 055(220)7021

【E-mail】 info@yamanashis.johas.go.jp

【URL】 <https://www.yamanashis.johas.go.jp>

---