

【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

11月の研修をアップしました！

11月1日（水）「タバコの健康障害防止セミナー」～受動喫煙防止対策～  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6097>

11月6日（月）「生活の視点で認知症を考える」  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6114>

11月9日（木）「Life is Motion 生きることは動くこと」～健康寿命の延伸のために  
動くことからはじめよう！～ 2回目：運動器疾患  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6098>

11月12日（日）「SBIRTS普及促進セミナー」  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6106>

11月13日（月）「事例から考える産業保健活動」  
～衛生委員会、職場巡視、産業医面談～  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6099>

11月15日（水）「部下や自分を育てるコーチング」  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6100>

11月17日（金）「産業カウンセリング研修」2期-3回目  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6101>

11月22日（水）「過重労働対策について」  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6102>

11月28日（火）職場のハラスメント対策「事業場が配慮すべき対策と実務」  
～一般防止・未然防止・再発防止とハラスメント発覚から紛争解決までの  
事業場対応～  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6103>

11月29日（水）両立支援セミナー「大腸がん患者である労働者の理解と支援 大腸がん  
の治療と治療に伴う生活の困りごと～理解と支援のポイント～」※1  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6104>

11月29日（水）両立支援セミナー「大腸がん患者である労働者の理解と支援 大腸がん

の治療と治療に伴う生活の困りごと～理解と支援のポイント～  
両立支援コーディネーター交流会※2

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6105>

☆再掲！10月

- 10月4日（水）ポールを使ったウォーキング「ノルディックウォーキング」  
～高い運動効果と正しい歩行法の体験～
- 10月6日（木）「若年性認知症セミナー」  
～地域で困難を感じる認知症の方の対応について～
- 10月11日（水）「簡易測定器による測定について」
- 10月13日（金）「産業カウンセリング研修」2期-2回目
- 10月17日（火）「Life is Motion 生きることは動くこと」～健康寿命の延伸のために  
動くことからはじめよう！～ 1回目：脳血管疾患
- 10月20日（金）「職場の感染症対策」

---

## 【2】産業保健トピックス

---

- ◇「職場の健康診断実施強化月間」の取組について（山梨労働局）
- ◇労災疾病等医学研究普及サイトの御案内（お知らせ）  
～「石綿関連疾患診断技術研修」について～
- ◇9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です（厚生労働省）
- ◇「第33回日本産業衛生学会全国協議会」のご案内（お知らせ）
- ◇「令和5年度両立支援コーディネーター基礎研修（WEB）」日程（後半）のお知らせ（お知らせ）
- ◇令和5年度「母性健康管理研修会」（厚生労働省委託事業）のご案内（お知らせ）
- ◇【解体・回収・各種設備工事を行う施工業者の皆さまへ】  
改正石綿障害予防規則（令和5年10月1日施行）について（お知らせ）

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

---

コロナ禍の職場のメンタルヘルスへの影響は…？

メンタルヘルス担当 平田卓志

5月の連休明けより新型コロナウイルスが5類に引き下げられました。当初かなり現場が混乱するのではないかと危惧していましたが、今のところそこまでの混乱はなく経過しているようにみえます。今後徐々にでもコロナ禍前の状況に戻っていったらと期待していますが、まだまだ予断を許さないというのが現状でしょうか。

私の勤める大学病院でも、コロナ感染予防対策としての入院前の患者さん全例へのコロナPCR検査がなくなり、面会についても短時間ながら許容されるような変更も行われるようになってきました。しかし、5類に移行したことでコロナ感染が再増加したとの情報やコロナ以外のRSウイルス、ヘルパンギーナなどの上気道感染症の流行がみられているとのニュースも聞かれています。今回産業保健総合支援センターより文章を書く機会を頂いたので、このコロナ禍が持続していることがどのように職場のメンタルヘルスに影響しているのかについて、少し徒然に考えてみるのも悪くないかと思いまとめてみました。

私の職場に限らないと思いますが、職場での感染拡大を予防する観点から、常時のマスク着用が徹底され、家族以外との飲食は制限されて歓送迎会、忘年会もなくなりました。

気を遣うだけの職場の上司や同僚との飲食の機会が減ったことに内心喜んでいらっしゃる方もいらっしゃると思いますが、ネガティブな影響も少なくなかったと思います。

恥ずかしながら私自身もコロナ感染拡大後に病棟に新たに配属されてきた看護師さんの顔と名前を一致させることに苦労するよう状況があります。もちろん顔や名前の一致に自信がなくても、業務上必要なやりとりをするのは当然のことですが、面識不足だと雑談的なコミュニケーションが減らざるをえません。こういったことによって、ちょっとした相談、ちょっとした愚痴、またそういったやりとりからの互いの身体精神状況の変化への気づき、気遣いみたいなものも知らず知らずに減っていたのではないのでしょうか。

良好なラインのケアを行うには、こういった普段からのなにげないコミュニケーションでの情報収集が欠かせないことから、以前は未然に防げていたような不調を予防できずに取りこぼすことになっていないか、今一度意識を新たにさせていただけるとみなさんにとって快適な職場環境の早期回復に役立つのではないかと思います。

---

#### 【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★

○第33回日本産業衛生学会全国協議会がYCC県民文化ホールと県立図書館で開催されます。

- ・会期 10月27日（金）～29日（日）、3日間の開催となります。
- ・学会ホームページ <https://convention.jtbcom.co.jp/sanei-kyogikai2023/>
- ・運営ボランティアも募集しております。
- 最終日 10月29日（日）午後 をお願いします。
- 申し込みはこちらから  
<https://convention.jtbcom.co.jp/sanei-kyogikai2023/staff/index.html>
- ※ 運営ボランティア参加いただけますと会期中“参加費無料（非学会員）で他の日の講義も聴講可能”となります。
- 注意：学会員の方は参加登録が必要となります。
- （通常参加（聴講）には 学会員8,000円、非学会員10,000円が必要となります）

す)

- ・講演プログラムは 以下URLから確認することが出来ます。  
<https://convention.jtbcom.co.jp/sanei-kyogikai2023/program/index.html>

○衛生管理者向けアンケートの協力のお願い

衛生管理者を対象とした支援サービス改善の参考とするため、衛生管理者向け研修会等の支援を行っている全国衛生管理者協議会がアンケートを実施しております。

- ・アンケート（所要時間10分） <https://forms.gle/2DFQ1zFT45DWivwr8>
- ・全国衛生管理者協議会

<https://www.jisha.or.jp/eisei-kyogikai/index.html>

---

#### 【5】編集後記

---

暑さ寒さも彼岸までとはよく言ったもので、日中は夏日（25℃）を超えるもののだいぶ過ごし易くなりました。一方、朝晩は冷え込む日もありますので体調管理に留意したいものです。

さて、私事になりますが、今年の秋分の日をもって禁煙から2年を迎えることができました。30数年にわたりセブンスター（＝タバコ銘柄）を吸っていましたが、人間ドックがきっかけになり禁煙を始めました。とは言っても、医師からの指導や禁煙治療ではなく、何となく禁煙（私の中では禁煙ではなく、休煙という感覚）を始めたものです。勿論、健診のたびに医師からタバコを止めるように指導されており、健康に良くないとは知っていたのですが、苦しんでまで生活習慣を変えることには消極的でした。

では2年前に何かあったのかというと、例年どおり健診日前夜から喫煙せずに受診し、午前の検査終了後に直ちに喫煙所に向かったのですが、前年にはあった喫煙所が撤去され

ていました。敷地外で喫煙することもできたのですが、この時は何故かいつまで吸わずに  
いられるのかという自分へのチャレンジスイッチを押してしまったような気がします。  
そして、翌日から土日と休みが続き、リラックスしていたこともあって喫煙の欲望に苦し  
むことなく魔の3日間が過ぎ、あとは禁煙日数を延ばすだけとなって現在に至っていま  
す。

それ以外の禁煙理由としては、①全国的に喫煙できる環境が狭められ、悪天候でも職場  
から近くの喫煙所に行ったり、出先でも喫煙所を探したりするのが億劫となっていたこと  
や、②タバコ代の値上げなどが挙げられ、また、コロナ禍において飲酒機会が減ったこと  
も禁煙が続いている要因だと思っています。

結果的には喫煙環境の影響が大きいのですが、今思えば、禁煙するぞと意気込むことは  
せず、いつでも吸える、ただ喫煙を休んでいるだけ、そんな軽い気持ちでいるのが続いて  
いる秘訣かなと思っています。禁煙して良かったと思えることの実感はありませんし、こ  
のまま続けられる自信もありませんので、今は休煙という言葉を使っています。

休煙日数の更新とともに、次にチャレンジすることを現在模索しています。(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>

---