
【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

12月の研修をアップしました！

12月5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
動くことから始めよう！～ 3回目：認知症

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6173>

12月11日（月）「ライフステージに応じた女性の健康管理」

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6174>

12月14日（木）「大人の発達障害」

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6175>

12月15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～ 2期-4回目

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6176>

☆再掲！11月

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～

11月6日（月）「生活の視点で認知症を考える」

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
動くことから始めよう！～ 2回目：運動器疾患

11月12日（日）「SBI RTS普及促進セミナー」

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～

11月15日（水）「部下や自分を育てるコーチング」

11月17日（金）「産業カウンセリング研修」2期-3回目

11月22日（水）「過重労働対策について」

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～

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

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

【2】産業保健トピックス

◇山梨県最低賃金が改定されました。（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）

～「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～

◇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や過重労働解消キャンペーンなどを実施～（山梨労働局）

◇「新たな化学物質規制に関する説明会～化学物質の自律的な管理にむけて～」の開催のお知らせ（山梨労働局）

◇令和6年度 産業医学調査研究助成事業 助成希望者募集のご案内（お知らせ）

◇～産業衛生スタッフのための～第1回山梨CKDモデル事業研修会『現役世代の糖尿病と慢性腎臓病（CKD）の重症化を防ぐためにできること』の開催のお知らせ

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

アンガーマネージメントの紹介

カウンセリング担当 後藤 由美子

アンガーマネージメントという言葉は最近ではよく聞くのではないのでしょうか。

アンガーマネージメントは、1970年代にアメリカで生まれました。最初は、精神療法として取り入れられましたが、現代では、医療をはじめ、教育、福祉、産業と幅広い領域に導入されています。

アンガーマネージメントは認知行動療法の一つで、アンガーは怒り、マネージメントは、うまく対処する・コントロールすることになります。怒りをうまくコントロールし、対処することとなりますが、怒りを抑えるのではなく、怒りを我慢することではなく、怒りをなくすることではないということが大事なこととなります。それどころか、①怒りは自然な感情であり、喜怒哀楽の一つでなくなることはありません。そして、②怒りは必要な感情です。何か不快なことが自分に起こっているという大事なサインになります。③怒りの感情の裏にはわかってもらいたいなどのコミュニケーション機能があります。

怒りやイライラの感情の裏には実は、さまざまな感情があります。例えば、「体調が悪くてイライラする」という感情の裏には、「何か病気でもあるのか心配」「仕事が締め切りまでに終われなそうで困る」などがあるとします。病院で病気かどうか調べてもらったり、締め切りを延ばしてもらったりなど裏の感情がわかると対処することができます。

人は出来事に会おうと、何かしらの考えが頭に浮かび、感情が起こり、身体反応や行動を起こします。この考えを認知と呼び、認知を変える、緩めることで怒りは減り、行動が変わるとされています。例えば、部下に朝提出するよう頼んだ書類がまだできていないという出来事があった時に、「以前もこういうことがあった。仕事を何だと思っているんだ」という考えが浮かび、イライラした感情になり、「仕事だから期限を守れ」と強い口調で言うことで、部下と気まずくなる。これを「もしかしたら何かアクシデントでもあったのかもしれない」と考え方・認知を変えてみると、イライラも少し弱まり、「期限が守れないのには何か理由があるの」と聞くことで、怒りに対処でき、部下も素直に謝り良い関係を築くことも可能となるのではないのでしょうか。

アンガーマネージメントの概要お分かりいただけたでしょうか。実は、私自身も、この研修を実際に受けて、もともと、概要はしっていたのですが、実際にグループワークなどの体験を通して学ぶことで自身の変化を感じられ、結構深いものなんだと思いました。

メンタルヘルス不調やハラスメントの問題が起きるところでは、さまざまな感情が絡み合って起きるもので、特に怒りや不満、不安などの感情にうまく対処できないことが問題の背後にはあるものと思います。アンガーマネージメントは、こうしたメンタル不調やハラスメント防止にお役に立てるのではと考え、この産業保健総合支援センターの研修にも取り入れてみました。研修会で出会った会社員の方が言われた「職場では怒ってはいけないのです。怒っても何もいいことはありません」という言葉が私の心に残りました。怒りを抑えるのではなく、対処すること体験してみませんか。

【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★

○～産業衛生スタッフのための～第1回山梨CKDモデル事業研修会『現役世代の糖尿病と慢性腎臓病（CKD）の重症化を防ぐためにできること』が開催されます。

- ・日 時 : 12月7日（木）14:00～16:00
- ・場 所 : 山梨県医師会館 1F講堂及びWeb配信
- ・主 催 : 山梨CKDモデル事業委員会
- ・この研修会は厚生労働省令和5年度「慢性腎臓病（CKD）重症化予防のための診療体制構築と多職種連携モデル事業」に基づき、現役世代を対象に糖尿病とCKDの放置や治療中断を防ぎ、将来のCKDの重症化と透析導入を阻止すること＞を目的としています。

→ 参加には下記URLからの携帯にて事前登録が必要です。

【 <https://onl.bz/143xDWy> 】

- ・参加費 : 無料

※産業医（基礎（後期）2単位または生涯（専門）2単位；申請中）、医師会生涯教育単位（CC:76 地域医療2単位）、山梨 CDE（1単位）が取得できます。

奮ってご参加ください。

○産業保健活動総合支援事業アウトカム調査（ご利用者アンケート）のご協力のお願い
産業保健総合支援センター及び地域産業保健センターをご利用いただいた方を対象に、事業場の産業保健活動への効果や期待するサービスの内容等をお伺いし、今後の事業に反映させるとともに事業の充実を図ることを目的としてアンケート調査を実施しています。

回答は、オンラインもしくは、調査票に記入して郵送いただくか、または直接窓口にご提出ください。ご協力の程、何卒よろしくお願い致します。

【5】編集後記

朝晩の冷え込みも日に日に増し、富士山山頂は雪化粧しました。甲府地方気象台では、平年より3日遅く、昨年より5日遅い10月5日に富士山の初冠雪を観測と発表しています。それにしても今年の夏は暑くて長かった。9月に入っても記録的な残暑となり、秋が無く夏から一気に冬へ・・・そんな声も聞こえてきますが、間違いなく秋の気配を感じ、紅葉も各地で見ごろを迎えようとしています。

ところで、厚生労働省では11月を「過労死等防止啓発月間」と定め、各都道府県において「過労死等防止対策推進シンポジウム」を行うほか、「過重労働解消キャンペーン」として長時間労働の削減や賃金不払い残業の解消などに向けた重点的な監督指導やセミナーの開催、過重労働等に関する相談を無料で受け付ける「過重労働解消相談ダイヤル」等を行います。

働き過ぎによる健康障害を防止するためには、事業主は労働者の健康づくりに向け積極的に支援し、労働者は自らの健康管理に努めることが必要です。皆様の職場におかれましても、この機会にワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）や健康診断の実施等健康管理体制を確認してみてはいかがでしょうか？ （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@yamanashi.johas.go.jp

【U R L】 <https://www.yamanashi.johas.go.jp>
