
【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」からお申し込みください。

★新着

4月の研修をアップしました！

- 4月19日（金）「体験学習「コミュニケーション」
～職場でのコミュニケーションを体験的に学ぶ～1回目」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6337>
- 4月23日（火）「健康診断結果報告書の書き方」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6338>
- 4月24日（水）「新任産業保健スタッフのための労働衛生関係法令の基礎知識」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6340>

5月の研修をアップしました！

- 5月10日（金）「化学物質規制の見直しについて～自律的な管理へ④～」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6342>
- 5月16日（木）「転倒リスク回避のためのチェックとその強化法」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6343>
- 5月17日（金）「体験学習「コミュニケーション」
～職場でのコミュニケーションを体験的に学ぶ～2回目」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6345>
- 5月29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/6346>

6月の研修をアップしました！

- 6月12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/6348>
- 6月21日（金）「体験学習「コミュニケーション」
～職場でのコミュニケーションを体験的に学ぶ～3回目」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6349>
- 6月25日（火）「高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/6352>
- 6月28日（金）「職場の感染症対策」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6350>

【2】産業保健トピックス

◇～現役世代と産業衛生スタッフのための～第2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』Part2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

能登半島沖地震に思う心のケア

カウンセリング担当 後藤 由美子

穏やかに過ごしていた人が多かったであろう元旦に起きてしまった能登半島沖地震、懸命な支援や努力がなされているものと思われませんが、まだ、復興には遠く、テレビを見ているだけでも心が痛みます。本当に、被災された方のことを思うといかばかりかと言葉ありません。一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

今回の地震の報道では、心のケアについて、とりあげられていることが多いように感じ、生活の再建だけでも大変ななかで頭の下がる思いでいます。

災害時の心のケアは、東日本大震災の時の活動の反省を踏まえ、災害派遣医療チーム（DMAT）に準じて、災害派遣精神医療チーム（DPAT）として組織され、平成26年から活動を実施し、今回の地震でも、早期より活動をしているようで、精神科医、看護師、事務職員などで構成されているようです。また、私たちの日本臨床心理士会では、東日本大震災の時に、全国の臨床心理士が被災した子供たちの心のケアに当たりました。今回は、道路事情もあり、ようやく、被災地へのスクールカウンセラーへの派遣ということでの応募が始まったところですよ。こうした専門家による心のケアがなされることで、少しでも被災者の方が元気になることができること祈らずにはられません。

一方で、今回、避難所で、1時間だけの居酒屋ができたというニュースを聞き、こうした被災者自身による自発的な取組が心のケアにとっては非常に役立つものであると同時に、被災者の方の力というものを感しました。自発的というところでは、東日本大震災の時も、少し落ち着きを取りもどしたところで、子どもたちの間では、自然発生的に地震ごっこや津波ごっこが行われていたという話を聞きました。一見どうしてという思いもありますが、子どもが地震や津波の恐怖を遊びを通じて自身で克服しようと格闘している自己治癒遊びと、北海道教育大学の小林は言います。確かに、子どものトラウマ治療では、大人が悲しみや怒り、不快を言葉で表現するように、子どもは遊びやそれに伴う会話で自身の感情を表現することでトラウマを克服することがあります。地震ごっこや津波ごっこをどのようにとらえるかは、意見がわかれるところもあります。ただ、こうした遊びや表現ができるようになるには、安心・安全が確保されることが大事であり、安心・安全な場でやっと自身の苦しみを出せるようになったと考えられます。そういうところでは、回復過程は、人それぞれであるため、こうした地震ごっこをいまだ、恐怖と感じる大人や子どもがいることにも配慮が必要ではと思います。子どもたちが自発的に行うこと、その場を離れることの自由が保障されることが必要だと思います。こうした遊びに対して、大人は、その時の怖かった感情に共感したりして、「怖かったね」と話したり、「今は大丈夫だよ」「みんなが守ってくれるよ」などの安心感を与えて見守ることが大切と言われています。一方、恐怖や不快の表現は、トラウマに対しては、無理に行うことで、再体験となり悪化することもあると言われていますので、専門家の協力を仰ぎながらあくまでも本人の自由な表現を大事にして、安心感のある関わりができると良いかと思います。安心・安全の見守りの中での自発的なケアが心の回復には大切なも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。

★研修用機器貸出についてのお知らせ★

長年にわたり研修用測定機器の貸出を御利用いただきましたが、各種測定機器の旧式化により修理・校正が困難な状況であり、研修教材として不適當であると判断したため令和6年3月末をもって貸出業務を終了いたします。つきましては、3月中に貸出機器の返却をお願いします。

ご理解のほどよろしくお願い致します。

★今月のご案内★

○～現役世代と産業衛生スタッフのための～第2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』Part2が開催されます。

- ・日 時 : 3月3日（日）14:00～16:15
- ・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
- ・参加費 : 無料

※参加方法など研修会の詳細は、当センターホームページをご覧ください。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/6298>

【5】編集後記

例年ですとこの時期、三寒四温という言葉を目にしますが、今年にあっては暖冬のせいなのか聞こえてきません。それどころか短期間で寒暖差20℃超えも……。桜（ソメイヨシノ）も平年より早い3月20日頃に開花するという予想も出されており、春はすぐそこまで来ています。

桜と言えばお花見を連想しますが、私が社会人になった頃は真昼間から大勢で酒盛りし、あちこちに酔っ払った人がいた記憶があります。近年はコロナ禍の影響もあってお花見も様変わりしていますが、飲酒の量とアルハラなどの行動に注意したいものです。

飲酒に関しては先ごろ厚生労働省が「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を正式決定し公表しました。【https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_37908.html】

このガイドラインは、基礎疾患等がない20歳以上の成人を中心に、飲酒による身体等への影響について、年齢・性別・体質等による違いや飲酒に伴う疾患別の発症リスクを例示しています。皆様におかれましてもガイドラインを一読し、この機会に自分に合った飲酒量を考え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

【TEL】 055（220）7020 【FAX】 055（220）7021

【E-mail】 info@yamanashis.johas.go.jp

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