

【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>

【申込期間中の研修】

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

◎1月・2月・3月の研修をアップしました！

- 1月16日（木）治療と仕事の両立支援のための事例検討会「不妊治療と仕事の両立支援」
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6776>
- 1月17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期シリーズ：1期4回＞2期—2回目
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6777>
- 1月21日（火）精神障害のある労働者への対応のヒント
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6778>
- 2月 6日（木）生活習慣病対策～心臓病のリスク
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6779>
- 2月 7日（金）化学物質規制の見直しについて～自律的な管理へ⑤～
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6780>
- 2月13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～
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6781>
- 2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～
＜2期シリーズ：1期4回＞2期—3回目
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6782>
- 3月 7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期シリーズ：1期4回＞2期—4回目
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6783>

☆再掲！

＜11月＞

- 11月 6日（水）先まで働き続ける高齢期を見据えた若年労働者の健康管理
- 11月 7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
- 11月 8日（金）令和6年度石綿関連疾患診断技術研修
- 11月14日（木）大人の発達障害

- 11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期シリーズ：1期4回＞1期－4回目
- 11月20日（水）過重労働対策について
- 11月26日（火）ハラスメント研修 ～安全配慮義務とメンタルヘルス対策～
- 11月29日（金）腰痛予防・改善のための重心と足部の使い方

＜12月＞

- 12月 3日（火）がん治療と仕事の両立支援セミナー「女性特有のがんを知ろう～早期発見と仕事との両立」
- 12月 3日（火）両立支援コーディネーター交流
- 12月 5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！～ 3回目：認知症
- 12月12日（木）知りたい！職場巡視のポイント
- 12月20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期シリーズ：1期4回＞2期－1回目

♪下半期の研修セミナー一覧表を掲載しております。計画的な受講にお役立てください。
計画表はこちら↓

https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/uploads/2024/09/R6_kenshu_0926.pdf

【2】産業保健トピックス

- ◇第68回日本産業衛生学会北陸甲信越地方会開催の御案内と事前アンケート御協力のお願い（山梨県医師会）
- ◇山梨県最低賃金が改正されました。（山梨労働局）
- ◇10月は「年次有給休暇取得促進期間」です。（山梨労働局）
- ◇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（山梨会場：11月26日）が開催されます～（厚生労働省）
- ◇令和6年度職場のメンタルヘルスシンポジウム「中小企業におけるメンタルヘルス対策」のご案内（厚生労働省）
- ◇令和6年度「治療と仕事の両立支援シンポジウム・セミナー」のご案内（厚生労働省）
- ◇「職場のポジティブメンタルヘルスシンポジウム」（東京都）のご案内（お知らせ）
- ◇労災疾病等医学研究普及サイトの御案内 ～「石綿関連疾患診断技術研修（石綿小体計測講習会）」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

《喧嘩するほど仲が悪くなる》

カウンセリング担当 中村 幸枝

ケンカするとネガティブ・コミュニケーションのわなに陥りやすく、長引けば長引くほど修復が難しくなる。ほどほどのこころ合いで仲直りしましょう。

「ケンカするほど仲がいい」という人もいますが、ケンカが高じると「不信感」「怒り」「悲しみ」「くやしさ」などの感情を感じてしまいます。修復しようと思っても対立している時は、ネガティブコミュニケーションのわなに陥ってしまうからです。

対立するとお互いに相手の心理を、悪意をもっている方向に読む傾向が強くなり、このため関係性はますます悪化します。対立しているときはショック度の大きいネガティブな

情報交換する頻度が高くなり、その為お互いに相手を非難し合うことになります。
「あなたはいつもそうなんだから」というと「お前こそ」となり相手の正当性を認めよう
としない。勝つか負けるかの戦いになります。「それで何を言いたいのか」「どうしてそんな
こと言うのか」といった会話となり、これにはまると、そこから抜け出せなくなってしま
うからです。
「～ということとは、～ということになるんだ」と自分の言ったことを自分でまとめてしま
う話し方をする為、相互的コミュニケーションは成立しなくなり対立状況で事態は悪化し
てしまうことになります。

～ケンカの時ネガティブなコミュニケーションに陥らないために～

- 1、不満内容の明示：何が不満なのか具体的に相手に伝える
- 2、誠意の明示：不満に対してどうしてほしいかを伝える
- 3、自己認知：自分自身が怒っていることをきちんと確認すること

自分の気持ちをごまかすと解決にはならないです。思っていることを口に出せない関係は
自分の感情を押し殺して成り立つ関係になってしまうのです。
ケンカはコミュニケーションの一つと考えればいいのです。ただし、カッとなって相手の
自己愛を傷つけるようなこと、つまり欠点をあげつらうようなことだけは避けた方が無難
です。言いたいことをいうのと相手を傷つけることは別物なのですから。

【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★

○産業保健活動総合支援事業に係るアウトカム調査（利用者アンケート）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皆さまを対
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聞かせいただき、
今後のサービスに活かす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、12月20日（金）までに、配布した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。
ご協力のほど、何卒よろしくお願い致します。

○＜事業主団体等の皆様へ＞

令和6年度団体経由産業保健活動推進助成金のご案内～交付申請期限まであと2か月～
中小企業や労働保険の特別加入者を支援する団体等が、傘下の中小企業等に対し、産業
医、保健師等の専門職の他、産業保健サービスを提供する事業者と契約し、産業保健サ
ービスを提供した際にその費用の一部を助成する助成金です。
交付申請期限は令和6年12月27日（金）必着です。
事業場における労働者等の健康管理のために、ぜひご活用ください。

詳しく、労働者健康安全機構ホームページをご覧ください。
<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1251/Default.aspx>

★ご相談・ご質問の受付★

当センターでは、産業医や事業所の労務管理者等の方が産業保健活動を実践する上
での様々な問題に関するご相談・ご質問を窓口（予約面談）・電話・Eメール等で受付・対応
しています。
各専門分野の産業保健相談員を中心に、解決方法等を助言させていただきます。ご利用は
無料となっておりますので、お気軽にご連絡ください。
<https://www.yamanashi.johas.go.jp/consultation/1170>

【5】編集後記

暑かった夏は終わり、これから紅葉の見頃を迎えるなど秋本番となりますが、皆さまは
いかがお過ごしでしょうか？
私自身はというと、つい最近まで夏日を記録していたこともあり、やっと衣替えや暖房器
具を出して冬支度をしたところです。富士山の初冠雪も遅れており、暖房器具の本格稼働

はもう少し先になると思われますが、朝晩と日中、それと日替わりでの寒暖差でストレスを感じながら過ごしています。

ところで、“寒暖差疲労”って聞いたことはありませんか？季節の変わり目など日中と夜間の気温差が激しい時期に、体温の調整のために自律神経が過剰に働いて疲労が蓄積してしまい、「肩こり」や「何となく体がだるい」といった肉体的な不調や「イライラする」といった精神的な不調を訴える人が増えてくるそうです。対策としては、エアコンや衣服で調節し体に寒暖差を感じさせないことその他、適度な運動、バランスのとれた食事、良質な睡眠など自律神経のバランスを整えることが大切とされています。

私は、そのようなことも念頭に置きながら、夏場に怠けていたウォーキングを再開し、秋の味覚を堪能しつつ、体調管理に努めたいと思っています。（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>
