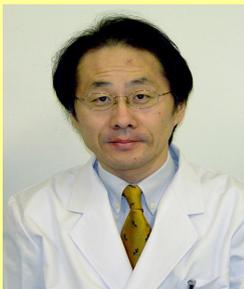




健康管理センターだより

産業医からのご挨拶



産業医
小野田 敏行
衛生学公衆衛生学講座
講師

衛生学公衆衛生学講座の小野田です。平成13年に産業医を拝命して以来、各種健康診断の判定や結果に基づく助言などを行っておりましたが、本学全体で目に見えるような関わりがあまり出来ていなかったと反省しております。幸いにして今回、職員や学生の健康管理を一元的に扱う健康管理センターが開設され、酒井明夫センター長、西村尚子副センター長のもとに様々な対策を行うこととなりましたので、微力ではありますが産業医として本学の健康管理に今後一層取り組んで参りたいと思います。御指導御支援のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、産業衛生・産業保健の歴史をみますと、遠く Hippocrates が既に鉛中毒の症状を記述していたとのことですが、職業病に関する体系的な記述は Ramazzini が1700年に記述した「働く人々の病気」まで待たなくてはなりません。その後、1843年のイギリスで、Chadwick による貧困労働者階級の衛生状態と疾病に関する記述がみられ、政策としての産業衛生につながっていきます。

これに対して我が国では、明治に労働条件や婦女子の保護などを定める工場法が制定されましたが、様々な反対により大正5年（1916年）にようやく施行されるといった状況でした。戦後、憲法27条に勤労の権利と義務が謳われ、労働基準法により強制労働や差別的労働条件の禁止、週40時間労働などの原則が制定されました。さらに昭和47年には、労働安全衛生法によって産業医、衛生管理者などの安全衛生管理体制および労働者の健康障害防止措置などが定められました。また、同法では事業者に対して、労働者の健康増進や快適職場の形成な

ど様々な対策を行って、総合的に職場における労働者の安全を配慮する義務を課しています。

最近の産業衛生の問題として、まず過労死が挙げられます。過労死は過重な労働負担により脳卒中や心臓病を発症して死亡に至る状態で、まさしく職域では決してあってはならないことです。もともと労働基準法で週 40 時間を超える労働は禁止されています。労使協定をかわした場合にはこれを超えても構いませんが、その場合でも 4 週間で 43 時間、1 年間では 360 時間を超えてはいけないこととなっています。しかし、現実には月 100 時間以上の超過勤務を行う例もあり、こういった方が過労死、過労自殺といった事態に陥る例が全国では数多くみられています。このような過労死を防止するため、一定以上の超過勤務者に対して産業医による面接実施などの対策を行うことが労働安全衛生法の今般の改定により定められました。メンタルヘルス対策にもつながりますので、対象者の適切な把握や面接実施への御協力と、なによりも、著しい超過勤務が生じないような適切な業務の連携などの御配慮をお願い致します。

なお、職域保健に携わる産業医はじめスタッフには職務上知りえた個人の健康情報について守秘義務があり、これはその所属する事業所に対しても同様となっています。上記の面接や一般的な健康相談などで知りえた内容について、本人の承諾なしに上司などに報告されることはありません。心配ごとなどがありましたら健康管理センターまで遠慮なく御相談下さい。

その他、適切な作業態様や作業環境の維持管理、健康診断の実施や事後指導など職域の様々な場面において産業医として積極的に関わっていきたいと考えています。どうぞよろしくお願い致します。

「よろず相談室」からのご挨拶

<専任相談員自己紹介>



専任相談員
畠山 秀樹

今年度「よろず相談室」の開設にあたって、専任の相談員になりました。「よろず相談室」が今年から始動したこと、私自身社会人 1 年生ということもあり、わからないことが多くありながらも、頭から煙を出しながら頑張っています。

出身は岩手ですが、今年地元に戻ってくるまでの 7 年間は県外で生活し、久しぶりに戻ってきて、やっぱり岩手はいいなあと感じながら過ごしている今日この頃です。趣味はおいしいお酒（焼酎）を飲むことと漫画を読むことです。焼酎は、大学生のときに覚えてかれこれ 6 年近く飽きずに飲んでいますが、珍しいものを見つけるとつついっ……。漫画は、この年でまだ週刊少年ジャンプを読んでいるくらいで、たまに漫画喫茶に行っは時間を忘れて読みふけています。おすすめは、「花男：作者 松本大

洋」です。漫画好きの人はぜひぜひ。

自己紹介するにあたって、自分のことについて考えてみたのですが、一言で表すならのんびり屋なのかなと思います。初めて話す人からは「年の割には落ち着いている」と言われることがあるのですが、自分としてはそんなに格好のいいものではなくて、のんびりマイペースなところがそう映っているような気がします。ちなみに親しい友人は「落ち着いてるんじゃないよ、老けてるんだよ」と言いますが、それについてはコメントを控えさせていただきます。

最後に、大学院から本格的に相談活動に携わって今年で 3 年目になりますが、どうして自分がこの道を目指そうと思ったか書くと、もともとクリエイターや職人の仕事に憧れを持っていたことが始まりのような気がします。そして、自分自身が商売道具の職業の中で自分が役に立つ人間になりたいという思いがあり、その中で毎日の仕事が変わって、相談に来る人それぞれにオーダーメイドで対応を考えるこの職業に魅力を感じ、この職業を選びました。

自己紹介としては簡単な内容で、どんな人間か伝えきれないところもあり、心配な人もいるかと思います。そんな人は、どんな人なんだろうと警戒しながら、相談していく中で私自身のことを知っていただければと思います。

<非常勤相談員自己紹介>



非常勤相談員
中島 淳子

昨年度まで、教養部に開設されていた学生相談室の相談員でしたが、今年度から学生相談室を統合するかたちで「よろず相談室」が開設されたことにより、「よろず相談室」の非常勤相談員となりました。これまで通り週に一度、教養部の相談室での相談業務を担当しています。

相談室は、自由に話し・考え、自分の気持ちを見つめることのできる空間です。最近うまくいかないと感じたら、それは今までと違ったものの見方・考え方が必要かもしれません。そんなときは、気軽に相談室へお越しください。

<相談について>

今年から「よろず相談室」が開設され、本学の学生・職員の皆さんにはまだまだアナウンス不足で、実際にどんなことができるのかイメージしにくいこともあると思います。そこで、相談室でどのようなことができるのか詳細をお知らせしたいと思います。

皆さんはカウンセリングについて、言葉ぐらひは聞いたことがあると思います。カウンセリングについて辞書を引いてみると「専門的な手続きに基づく相談。また、その技法。個人のもつ悩みや不安などの心理的問題について話し合い、解決のために援助・助言を与えること」となっており、専門的な手続きに基づく相談とやや広義の意味合いを含んでいます。確かに、カウンセリングと言っても、女性であれば化粧品を購入する際に、「お肌のカウンセリング」を受けたりするように、専門的な知識を持つものが話し合い、解決のために援助・助言を与えることの総称とっていいでしょう。

しかし、狭義の意味では若干違いがあります。私たちが「よろず相談室」でのカウンセリングをイメージするとき、相談者のニーズによってその内容は異なりますが、主として助言を与えるという色合いが薄いように思います。相談室を訪れる方で、相談員が魔法のようにそのひとの問題を解決すると思っている人もいますが、実際は違って、解決する人は相談に来たその人自身です。私たちは相談しに来た人が解決していく過程を支える役を担っています。

カウンセリングについて説明するときによくする話ですが、相談に来た方の問題を解決していく過程は、登山によく似ています。相談は、相談室に来た方と相談員が力を合わせて山（問題）を越えていくことです。相談員一人で登っても、相談に来た方か達成感（解決）を得られ

るわけではなく、むしろ、相談に来た方がなるべく一人で登っていく方が達成感が得られ、よい登山（よい相談）だったと言えるでしょう。相談の過程は、来た方が相談員と一緒に途中で休憩をとったり、登るルートを考えたり、一旦途中で引き返したりしながら山を登っていくことに例えられ、登っていく中で試行錯誤しながら頂上を目指します。つまり、相談に来た方が自分自身の力で自分の問題を解決できるよう援助することが狭義の意味でのカウンセリングです。

もちろん相談室を訪れる方のニーズによって、より適切な機関のご紹介や情報提供をさせていただく場合もあります。以上、みなさんに相談室を知っていただくための簡単なお説明をいたしました。お気軽にご利用ください。



<相談する時ってどんな時？>

友人への相談・家族への相談は、皆さん日常的に気軽にしていることだと思います。しかし、相談室での相談になった途端、相談内容のハードルが高くなったように感じる人が多くいます。もちろんもう駄目だという時に相談室を利用し、ちょっとしたことは身近にいる人へ相談する方が、気が楽なことは確かです。周りの人の力を借りて解決できる場合、わざわざ行くこともないというのは無理もありません。

このように、うまく解決できる場合はその中で解決していけばいいのですが、私たちは周りにいる人たちといろいろな関係性で結ばれており、その関係上相談したくてもできないことが多々あります。例えば、仕事上の相談を上司、同僚、家族、友人にしたらどのような反応（評価・心配 etc）されるかわからなくて相談できなかつたり、一方的に相手に意見を言われ、自分にはしっくりこなかつたりすることがあります。

これは、相談する相手との関係を気にしてしまうことが、解決に向けての障害になっていると言えます。自分の力で何とかするとやってみたものの、状況がより複雑になってしまったなんてことがあります。こんなとき、状況を整理したり、どのように解決への道筋を立てていくかの取っ掛かりとして、相談室での相談は有効です。相談員とは日常的关系がないため、解決へ向けての話し合いのみに専念できます。

普段している相談の延長として、気軽に相談にいらしてください。

<今後の抱負>

今年度は相談業務を中心に、講演会の企画などをしてきました。来年度以降の展望としては、今までの業務はもちろんですが、より皆さんが身近に感じていただけるような活動を増やして生きたいと思えます。学生対象とした茶話会を今年度1回企画しましたが、来年度以降は定期的により回数を増やして、多くの学生の声を今後の健康管理センターの運営に反映していきたいと思えます。また、今年度は考えていながら実現できなかった学生、職員を対象としたリラクゼーションのセミナーを定期的で開催し、みなさんのストレスを解消する機会をつくる予定です。さらに、みなさんが手軽に自分の性格や状態について把握するために、心理検査をいくつか常備したいとも考えています。来年度以降も皆さんの身近な相談室になれるよう頑張っていきますので、今後ともよろしくお願ひします。

<相談室利用方法>

- ◇ 面接相談、電話相談、FAX・Eメール相談、手紙相談を無料でご利用いただけます。
- ◇ 面接相談は完全予約制ではありませんが、予約の方を優先とさせていただきます。ご了承ください。
- ◇ 相談時間は30～50分で、何度でも相談できます。

<健康管理センター>

〒020-8505 盛岡市内丸19-1 宛先 岩手医科大学 健康管理センター よろず相談室

TEL (019) 651-5111 内線 3816・3818 FAX (019) 651-5157

E-mail hideki.hatakeyama@j.iwate-med.ac.jp (専任相談員 畠山秀樹)

nuiko.fujii@j.iwate-med.ac.jp (保健師 藤井又イ子)

※初回の面接相談時は、健康管理センターにお越しください

<教養部>教養部4階405 (健康管理相談室の隣り)

〒020-0015 盛岡市本町通3-16-1 宛先 岩手医科大学教養部 よろず相談室

直通 TEL・FAX (019) 651-2512 (非常勤相談員 中島淳子)

◇ 受付・相談時間

<健康管理センター>

月一金曜日 (祝祭日は除く) 9:00～17:00 (事前に予約いただければこの限りではありません)

<教養部>

毎週金曜日 (祝祭日は除く) 12:30～17:30 毎月第1土曜日 9:30～12:30

