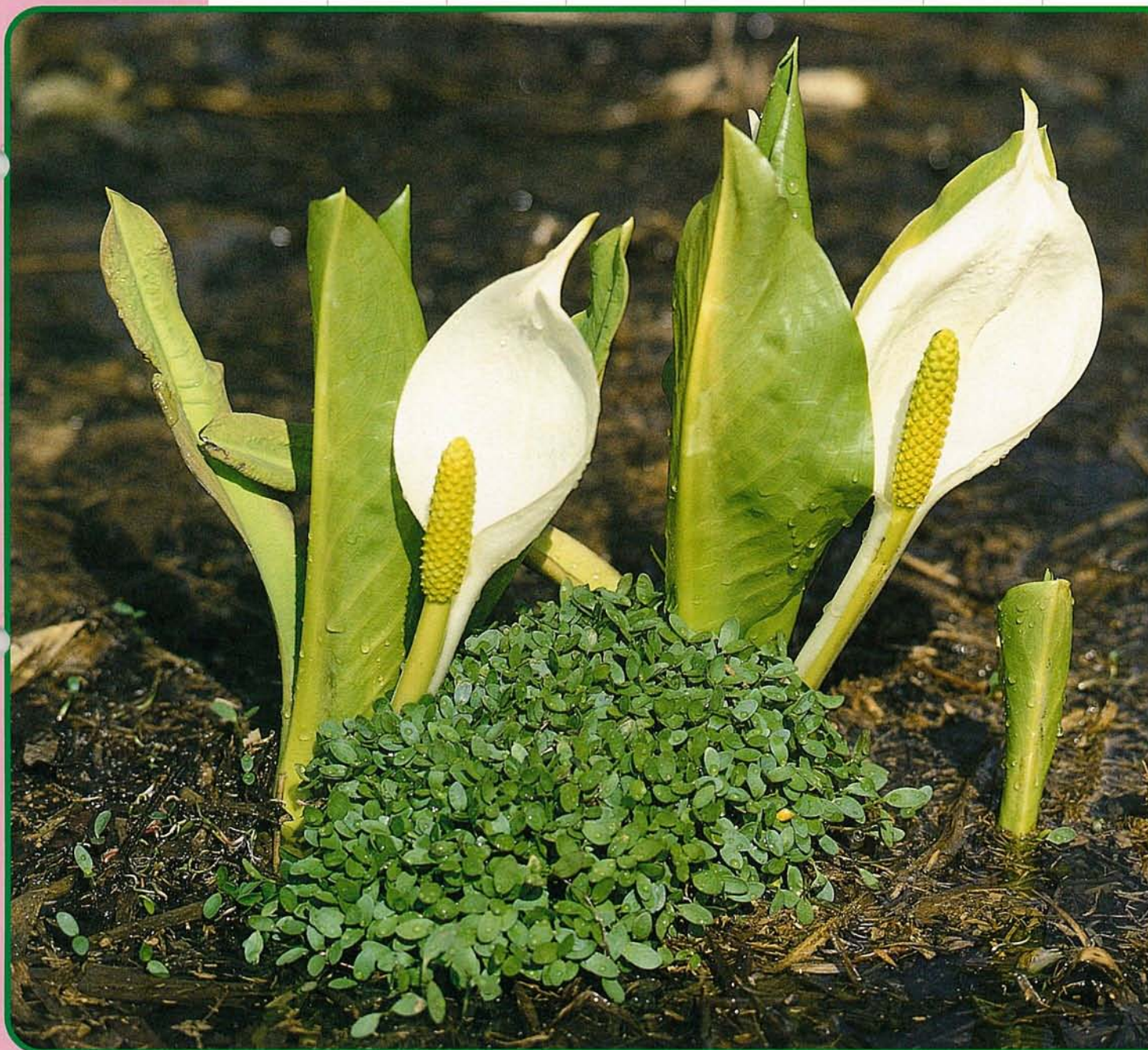


北の 産業保健

No.26

2005.春

HOKKAIDO



独立行政法人
労働者健康福祉機構

北海道産業保健推進センター

産業医共同選任事業

小規模事業場産業保健活動支援促進助成金のご案内



●支給対象となる事業者

産業医の要件を備えた医師を共同して選任し、当該医師に労働者の健康管理等の全部又は一部を行わせる一定の要件を満たす小規模事業場の事業者が助成金の支給対象となります。

●支給申請時期

助成金の支給申請時期は、毎年4月から6月末までと10月末です。

【詳しくは当センターあてお問い合わせください】

小規模事業場産業保健活動支援促進助成金は、常時50人未満の労働者を使用する小規模事業場の事業者が、産業医の要件を備えた医師を共同して選任し、当該医師から提供される産業保健サービスを受けて実施する産業保健活動により、労働者の健康管理等を促進することを奨励するために支給されます。

●助成金の支給額

助成金は、1の事業年度につき小規模事業場の規模に応じて1事業場当たり次の額が支給されます。

小規模事業場の区分	金額
常時使用する労働者数が30人以上50人未満の小規模事業場	83,400円
常時使用する労働者数が10人以上30人未満の小規模事業場	67,400円
常時使用する労働者数が10人未満の小規模事業場	55,400円

ただし、その医師を共同して選任するのに要した費用の額が上記の金額を下回る場合は、当該医師を選任するのに要した費用の額が支給されます。

※「常時使用する労働者数」とは、労働保険概算・確定保険料申告書等による助成金申請の前年度の1か月平均使用労働者数とします。

●助成金が支給される期間

助成金は、3ヶ年度を限度として支給されますが、2年度目、3年度目についても、継続のための支給申請が必要です。

北海道産業保健推進センター情報誌(季刊)

CONTENTS 「北の産業保健」第26号

巻頭言

シンパティーコのT先生のこと 三宅 浩次... 1

『生きる』ということ 須藤 隆仙... 2

さまざまな心理療法(その2) 徳田 完二... 5

『心をつなげば...』 後藤 啓一... 9

北海道労働局からのお知らせ... 11

北海道産業保健推進センターのご案内... 13

北海道産業保健推進センターの
スタッフ紹介... 16

研修会・講習会・セミナーのご案内... 18

シンパティーコのT先生のこと



北海道産業保健推進センター 所長 三宅 浩次

イタリアに留学する医学研究者は珍しいと思うが、私の医学部研究室時代の同門であったT先生は、当時その珍しいイタリアのミラノにある労働医学研究所に留学された。この研究所は、世界の労働医学において最初の研究所として長い歴史を誇る。T先生は、もともとは外科医であったが、自分の性格からミスを犯す危険があるからと外科医を辞めた。

それで予防医学を志したと公衆衛生学教室に入ってこられた。事故とパーソナリティの関係ではアイゼンクの理論どおりの方だったので、自分の適性を見抜いておられたのであろう。明るくて社交的というか、少しもじつとしていられない方であった。イタリアから帰られての留学談義の中で、向うではたいへん楽しい生活を謳歌したとおっしゃる。イタリアの底抜けの明るさが合っていたのであろう。

シンパティーコであるといわれ仲間から可愛がられたそうである。

シンパティーコとはイタリア語ではすばらしい褒め言葉だそうだ。英語のsympathyと共通の語源をもつ。カウンセリングの世界では共感性というところだろうか。共感性を発揮するには、まず人の話をよく聞かなければならない。傾聴ともいう。

傾聴といえば、塩野七生さんの「ローマ人

の物語」の中に夫婦喧嘩を仲裁する古代ローマの神様ヴィリプラカの話が出てくる。喧嘩をしている夫婦が、この神様の祠を訪ねる。

この神様、訴え事は一人ずつしか聞いてくれない。片方が訴えている間は、もう片方は黙って聞いているほかない。そうして相手のいうことに耳を傾けているうちに和解することになるという。これはカウンセリングの原点ではないか。

理屈だけでは人間関係が築けない。といって感情だけでは収まるものも収まらない。

ローマが広大な土地や多数の民族を支配下に置くことができたのは、一つには支配した民族を自国の市民として迎え入れた寛容さのためもあるという。ギリシャ文化を吸収し、実用的な法律を次々生み出した古代ローマである。

イタリア的な、あるいは古代ローマから引き継がれている生活の知恵には教えられるところが少なくない。イタリア製の日用品の中に見られるちょっとした美しさにも、人間としてのゆとりを垣間見る思いがする。現状のギクシャクした世界に私は多少うんざりしているのだ。

T先生の三回忌にあたり故人を偲びながら遠い世界に想いを馳せてみた。



『生きる』ということ

函館市称名寺住職 須藤 隆仙

「何がなんでも生きていく」これが仏教の教えである。私は12歳の時に両親兄弟と別れて寺の小僧になった。昭和16年のことである。当時の小僧生活などというものは、人間扱いではなかった。毎朝5時半に起こされて、広い建物の掃除をさせられ、学校から帰ると夕食時までびっしり使い走りである。休日など一切無いどころか、お盆や正月は人一倍忙しいのである。

食事は朝は御飯とタクアンだけ、昼は味噌汁が付くが他のおかずは何もなく、夜は安物の魚の小さな切り身が一つ付くだけである。年老いた婆やが鼻水をたらしながら作ってくれるのだが、年がら年中それ以外を口にするということとはまれなのであった。

師僧は慈悲深い人であったが、奥さんが邪険な人で、風邪でも引いて寝込むとろくに食事も与えないのであった。

どうして寺へ入ったかという、10人兄弟の次男に生ま

れた私は虚弱な体質で、将来の生活が危ぶまれ、「寺に入って坊さんになりなさい」との菩提寺の和尚のアドバイスを渡りに舟とばかりに、和尚が世話した函館の寺に入ったのであった。以来今日まで63年間、まあ、歳月の流れの早いのに驚いている次第である。

終戦後の昭和22年に東京の大正大学へ進んだが、敗戦日本のひどい時代で、食う物も着る物も無い状況の中で、アルバイト生活であった。師僧が進学を認めた条件は、学費は半分だけくれるから、あとの半分は自分で働けというものであった。18歳の元気盛りであったから、何でも働いた。虚弱だった体質も苛酷な寺院生活で鍛えられて丈夫になっていたのも、働くのがおもしろくてたまらなかった。インク会社の職工、生命保険の外交員、珠算塾の教師、農家の手伝い、果てはチリ紙の訪問販売まで、今思えばほんとう

によい体験をしたと思っている。

昭和27年に大学を卒業して函館の寺に帰り、執事（しつじ）という役についた。執事というのは事務長のことである。寺には僧が10名ほどいたが、その事務長役が受付けから庶務・会計まで一切をやらなければならないのである。これも年中無休で、しかも朝の6時頃から人が来ることもあり、夜は10時頃でも電話があったりするのである。同窓の連中は、みな父の僧が健在で寺をやっており、私が働く函館の寺とは違って僧1人がいれば十分なものだから、学校教員か役場の地方公務員に就職し、恩給がついてから退職して寺をやり、左団扇で暮らしているが、半分はこの世を去ってしまっている。だが私は何年務めようとも1銭の恩給もなく、今だに無休のその日暮しである。

そんな中、大学を出て4年目に師僧の住職が死に、兄坊

主が跡を継ぐと、私が邪魔だと言い出し、近在の飯もろくに食えない小寺に追われたのである。5年するとその兄坊主は不祥事を起して辞職し、末寺の筆頭の僧が住職となったが、また私に執事になってくれということで、再び函館へ帰った。寺はその兄坊主の不祥事でもものすごい赤字を抱えていたが、私は5年でこれを黒字にし、総代からほめられた。10年目にはその住職が死に、私が推されて住職になり、以来33年になるので、頭もすっかり禿げてしまった。

寺は庫裏がかなり老朽化していたので建て直したが、台風でひどく壊されたりするものだから維持に大変である。私生活を正直にさらけ出すと、私は1日4時間より寝ない。経済の方はなかなか「坊主丸儲け」というふうにはいかないものだから、私は専ら本を書いたりして小遣い稼ぎをしており、書いた本は40冊ほどにもなる。昨年書いた『世界宗教用語大辞典』はお



陰でハワイの新聞にまで紹介された。

今なぜこんなことを書いているのかというと、私は何事にも必ず体験を語ることにしているからである。出家する時、父は言った。「坊さんは受け売りではいけない。自分の体験から出たものでなければ人は聞いてくれない」と。以来私はこれを肝に銘じて、説教にも必ず体験に基づいたことを話しているのである。体験を語るのは恥部をさらすことにもなるから嫌だが致し方ない。

以上のような次第で、私の坊主生活というものも決して楽なものではない。しかしとにかく頑張るより外に道はない。冒頭に記したとおり、「何がなんでも生きていく」より外に方法は無いのである。回顧すれば大変なこともたくさんあった。中学を受験する時などは、あの邪険な奥さんがことごとく妨害し、受験当日、居宅の大掃除を命じたのである。師僧は別宅をもち奥さんはそこに居た。その家はとても大きな家で、少年の私一人では大変な時間がかかるのである。入寺して間もない頃だったから絶対服従で、とうとう私は試験場に遅れて行き、教官にこっぴどく叱られて見事に落ちてしまった。翌年また受けることにしたが、今度は毎日毎日ひどい仕事ばかり言いつけて全く受験勉強をさせないのである。

それで私は二回中学受験に失敗している。

そんなことは数えればきりがなく、近郊の小寺に追われた頃も、食べる米もなく、金も一円もない日が何日もあった。兄坊主が不祥事を起こすと、跡をねらう兄弟弟子らが、須藤が推されたら大変だとして無実の罪を警察に密告し、私は警察に引っ張られて理不尽な取り調べを受けたこともある。後に住職になってから、何度か警察に講演に招かれたが、その時の署での丁重な扱いは大変なものであり、世の中はほんとうに面白いものだった。可哀相に思って面倒をみてやった若者に裏切られたこともあるし、盗難にあったこともあるし、悪いことを挙げれば、これまたきりが無い。

しかし私は、とにかく無茶苦茶に頑張り通してきた。これは今後も死ぬまで続くであろう。それというのは、先に記した如く、「何がなんでも生きていく」という仏教の教えが、私の人生そのものだからである。

釈尊は八十歳で入滅される時、幾つかの遺言をされておられる。その中の一つに「自灯明・法灯明」というのがある。自分が入滅した後は、弟子や信者は「自らを灯明とし、法を灯明とせよ」という教えである。灯明とすることは、暗夜にちょうちんをつけることで、即ち道しるべとする、

掘りどころとする、ということである。人を頼ってはいけない、自分自身を頼れ、というのが自灯明であり、法（真理）を頼れというのが法灯明である。真理とは天地自然の道理である。自然の道理はある意味で冷酷なものである。ちょっとの甘えも許さないのが自然の理法である。油断していれば忽ち退転してしまうのが自然の理法である。徳川家康がいいことを言っている。「人の一生は重き荷を負って遠き道を行くが如し」というのである。人生は決して軽いものではない。重い荷物を背負って遠い遠い道を進むようなものだということである。へこたれてはいけない。少しの油断も禁物である。そしてこのあとに「急ぐべからず」といっている。現代人は少し急ぎ過ぎてはいないか。ここらあたりで、あせらずに進む方法を考えてみてはどうか。私は中学を二回も滑ったが、お陰で戦後の学制改革に出合い、新制大学に移行されて、滑った二年分を取り返してしまった。その中学校は高校になって今もあるが、何年か前に講演を頼まれて行った。滑った話をしたら、教員諸氏が、「入っていれば同窓生なのに」と残念がってくれた。世の中はほんとうに面白いものである。

それに人生、目標を立てるということも必要だが、今の人は目標の立て方がへたなよ

うに思う。差し引きの算盤（そろばん）を知らない（もっとも算盤でなく電卓時代だが）。とてつもないローンを抱え込んでアップアップしたりしている。それは根底に見栄があるからである。分相應のことをすればよいのだが、それが分からない。釈尊は「少欲知足」ということも教えている。なるべく欲は少なくして、足ることを知るべし、というのである。家康は「不自由を常と思えば不足なし」ともいった。彼は大変な仏教信者で、念仏をよく称えた人だが、釈尊の教えを実践していたのである。

それから人間、開き直りということも必要である。弁天小僧のような開き直りも困るが、あくまでも自分に忠実に開き直るのである。法然上人は七十五歳になって旧仏教の人たちからねたまれてざん訴され、四国に島流しになった。弟子たちが悲しんで、しばらく念仏の教えを説くのを止めて下さいというと、上人は「われたとい死刑に処せらるるとも、このこと言わずばあるべからず」といってこれに従った。死刑にされても自分の信ずる布教を止めないというのである。これなどは大変な開き直りである。ただし自分に忠実な開き直りである。あまり意固地になってもいけないが、常に心底にそのくらいの信念をもつことも必要である。

釈尊はまた遺言の一つに「汝が心を折伏（しゃくぶく）すべし」といい、「飲食を受けては薬を服するが如くすべし」とも言われた。折伏とは説伏のことだが、自分で自分の心を説伏せよということである。つまり心をしっかりもてということだ。折伏というと他宗の悪口を言い歩くことだと誤解している連中がいるが、これは間違いで、釈尊は自分の心を説伏せと教えているのである。飲食を薬のように服せというのは、体を大事にせよとの教えである。つまり釈尊は、自分亡き後、人たちは心をしっかりもち、体を何よりも大切にせよ、と教えたのであって、何もややこしいことは言っておられないのである。

以上のことが分かれば人間くよくよなどしておられない。何がなんでもしっかりと生きていくのが無上の幸せなのである。



さまざまな心理療法

(その2)

—— 学派の分類と心理療法の実際 ——



北海道浅井学園大学 人間福祉学部教授
(北海道臨床心理士会会長)

徳田 完二

1. 多様な心理療法を どう理解するか

(1) はじめに

前回、心理療法には多様な理論や技法があり、たくさんの学派があることを述べた。また、心理療法が多様である理由と、多様な心理療法の共通の基盤についても述べた。今回は、多様な心理療法を大まかに整理し、代表的なものについて心理療法の実際を概説する。

(2) 多様な心理療法を整理するための手がかり

図1を見ていただきたい。これは、多様な心理療法をおおまかに整理する手がかりとして考えたものである。

人はみな自分の内側に「こころ」を持っており、「こころ」の中でいろいろなことを考えたり感じたりしながら、何らかの「行動」をしている。ここで言う「こころ」は外から見えないものを、「行動」

は外から見えるものをさす（「こころ」がそのまま「行動」に反映されるとは限らないので、「こころ」と「行動」を区別して考えるのがよい）。

そして人は、自分と同じように「こころ」を持ちながら何らかの「行動」をする「他者」と、何らかの「関係」を持ちながら生きている。図1は、以上の状況をあらわそうとしたものである。

さて、さまざまな心理療法は、図1に示した全体的状況のどの部分にとくに注目するか、また、それにもとづいて「こころ」をどう扱うかの違

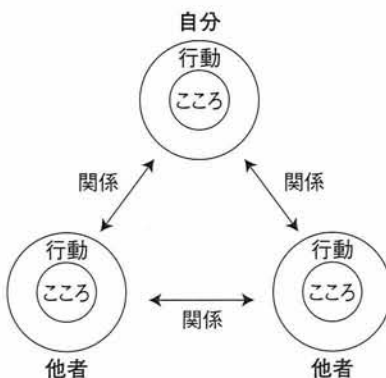


図1 多様な心理療法を整理するための手がかり

いによって分かれている、と考えることができる。

2. 心理療法の三つの 指向性

ここで、多様な心理療法を大きく三つに分けて整理してみたい。その三つとは、図1の「こころ」に注目するもの、「行動」に注目するもの、および「関係」に注目するものである。

念のために言うと、現存している多数の心理療法のすべてを、万人が納得できるように分類することはそもそも不可能であり、また、何を基準にするかによってさまざまな分類があり得る。それゆえ、以下に述べることは一つの（それもかなりおおざっぱな）分類の試みに過ぎない。

(1) 内界指向的心理療法

これは、「こころ」の中（内界）に注目し、それをじっくり探索しようとする心理療法である。心理的問題には

当然「こころ」の中にあるさまざまなものが関わっているが、ここに分類される心理療法の、心理的問題の背景にある「こころ」の中を探索し、「こころ」の中に変化を起こさせることで問題解決を図ろうとする。

このような指向性を持った心理療法は多数あるが、ここではそれらの中から二つのグループを取り上げる。

一つは、人の「こころ」の奥には自分でも気づかない（これを「無意識的」という）さまざまな感情（たとえば、愛や憎しみ）があり、それらのせめぎ合いが心理的問題を生み出すと考えるグループで、精神分析学派（フロイト派）、ユング派が代表的な学派である。これらの学派では、「こころ」の奥に何があるかを明らかにしていくこと（別の表現で言えば、自分の「こころ」の奥深くに隠れているものに直面していくこと）が重視される。

もう一つは、「こころ」の中に目を向けるといっても、精神分析学派やユング派とは異なり、心の奥深くにあるものというよりはむしろふだん「こころ」の中で感じているものにじっくり目を向け、何らかの気づきを得ることを重視するグループである。人は日常生活の中でたえず（自分について、人について、ものごとについて）何かを考えた

り感じたりしているが、そのような「こころ」の中の体験に目を向け、それを受けとめていくことを重視するのがこれらの学派であり、来談者中心療法（ロジャーズ派）が代表的なものである。

(2) 行動指向的心理療法

これは、「こころ」の中にあるもの、というような曖昧なものではなく、外から客観的に観察できる「行動」に注目し、その「行動」を望ましいものに変えていこうとする心理療法である。この心理療法は、直接観察できない無意識の存在を前提とする精神分析理論への批判という形で生まれたものでもあり、また、心理療法とは直接関係がなかったさまざまな心理学的知識を心理療法に応用しようという意図から生まれたものでもある。このような指向性を持った心理療法は行動療法と呼ばれ、その特徴は、人であれものであれ、まわりから与えられるさまざまな影響を「刺激」、その刺激によって引き出される「行動」を「反応」とみなし、「刺激－反応」の関係から人間を理解しようとする点である。また、心理的問題とみなされる望ましくない「行動」は「学習」の結果であると考え、望ましい「行動」をあらたに「学習」させることで問題解決を図ろうとする点がもう一つの特徴であ

る（なお、「学習」とは、いわゆる勉強に限らず、経験を通して何かを身につけることを広くさす心理学用語）。

(3) システム指向的心理療法

これは、個々の人よりも、人と人が作り上げている「関係」あるいは「システム」に目を向け、個々の人を変えるよりも「関係」あるいは「システム」を変えようとする心理療法である。このような心理療法の背景には、心理的問題は、個々の人がどうであるかよりも、その人を含めた集団全体（中でもとくに重要なのは家族）がどうであるかに深く関わっている、という考えがあり、集団全体の中にある「関係」あるいは「システム」を変化させることで問題解決を図ろうとする。内界指向的心理療法や行動指向的心理療法が特定の個人を対象とする個人療法であるのに対し、システム指向的心理療法は集団を対象とする。このように、システム指向的心理療法は、心理的問題のとりえ方においても問題解決のための具体的方法においても大きな発想の転換がある。

3. 心理療法の実際

上で述べた三つの指向性を持った心理療法の中から代表的なものを取り上げ、心理療法では具体的にどのようなこ

とをするのかについて簡単に紹介したい。

(1) 精神分析療法とユング派の心理療法

狭義の精神分析療法は、寝椅子に寝て、思い浮かんだことを細大漏らさず話すという方法（自由連想法という）をさすが、現在では寝椅子を使うことはまれで、椅子に座って話し合うのがふつうである（狭義の精神分析療法と区別して、精神分析的心理療法と言われることもある）。思いつくことを自由に話しながら、心理的問題に関わる恐れや不安、そのような感情につながりのあるさまざまな記憶、あるいは「こころ」の中で密かに抱えている空想などについて、ていねいに話し合い、「こころ」の奥でどのようなものが動いているのか、それが心理的問題とどうつながっているのかなどについて、少しずつ気づいていくことをめざす。はじめ無意識的であったものが意識されることで「こころ」の中に変化が起こり、それにつれて症状などの心理的問題が改善していくと考えられている。「こころ」の奥にあるのは自分で認めたくないものなので、「こころ」の奥を見つめる作業には当然心理的抵抗が生じる。治療者は、対象者がそのような抵抗を乗り越え、自分自身の「こころ」に向き合えるよ

う手助けしていくのである。

精神分析療法はオーストリアの精神科医フロイトが創始したものである。これに対して、多くの点でフロイトと共通した考えを持ちながらも、いくつかの点で考え方の違いが大きくなって、フロイトと別の学派を作った人に、スイスの精神科医ユングがいる。フロイトとユングの理論的な違いは専門的すぎることからなのでここでは取り上げないが、心理療法の実際に関わる違いをあげると、精神分析療法では言葉を重視する傾向があるのに対し、ユング派の心理療法では「こころ」の中から生まれてくるイメージ（視覚的映像）を重視する傾向がある。このためユング派では、箱庭療法、描画法、夢分析などが好んで用いられる。言葉による表現以外のさまざまなイメージを手がかりにして、治療者が対象者を理解するとともに対象者が自分自身について気づきを得ていくことをめざす。また、治療者に見守られながら「こころ」に浮かぶイメージを箱庭や描画という作品にすること自体にも治療的意味があると考えられている。

(2) 来談者中心療法とフォーカシング

来談者中心療法はアメリカの心理学者ロジャーズが創始したものである。ロジャーズ

は、治療者が対象者にどのような姿勢で関わるかが心理療法においては決定的な意味を持ち、治療者の姿勢として、裏表がなく、受容的、共感的であることが最も重要と考えた。また、治療者のこのような態度によって、対象者はありのままの自分を受け容れられるようになり、潜在していた可能性が徐々に引き出され、問題が改善されていくとも考えた。このような前提にもとづき、来談者中心療法では、対象者の語ることに耳を傾け、対象者が何を考え何を感じているのかを共感的に理解し、受容することをめざす。

心理療法における治療者の態度に注目したロジャーズに対し、ロジャーズの共同研究者であったジェンドリンは、心理療法がうまく進む場合の対象者側の条件に注目した。その結果、「こころ」の中にある実感に触れながら話す人は改善し、そのような実感を感じることなく話す人は改善しないということを見出した。そこでジェンドリンは、「こころ」の中にある実感をうまく感じとる方法を工夫し、それをフォーカシングと名づけた。フォーカシングは、ガイド役の人に見守られながら、自分がいま悩んでいる心理的問題やふだんの生活についてふり返ったときに感じられる特有の「感じ」（胸の中がモヤモヤする感じなど）に

注意を向け、それをじっくり感じとる方法である（フォーカシングは「焦点をあてる」という意味）。このような方法を行うと、何らかの気づきを得たり、初めにあった苦痛な「感じ」が変化したりし、それにともなって当初の問題が軽減したり解消したりする。

(3) 行動療法と認知行動療法

行動療法は、多くの研究者や実践者が考えたいろいろな理論や技法の総称であり、この学派には、精神分析療法のフロイト、来談者中心療法のロジャーズのようなカリスマ的創始者はいない。基本的な考え方については、前に述べたとおりであるが、具体的な技法をいくつかあげると、まず、強化と罰がある。強化とは、対象者が望ましい「行動」をするとすぐに何らかの刺激（「ほめる」など、対象者にとって報酬になるもの）を与え、その「行動」が起こりやすくするものであり、罰は対象者が望ましくない「行動」をするとすぐに何らかの刺激（本人にとって嫌なもの）を与え、その「行動」が起こりにくくするものである。また、少し複雑な「行動」が起きやすくするための方法として、強化をうまく使いながら、単純な「行動」から複雑な「行動」へと段階的に「行動」を形成させるシェイピングという技

法もある。さらに、不安に対する治療法として系統的脱感作法がある。これは、筋肉を弛緩させた状態（つまり身体的にリラックスした状態）で不安を引き起こす刺激をくり返し与え、徐々に不安に慣れさせる方法である。

認知行動療法は、さまざまな心理的問題にはその人の認知（ものの見方）が関わっているという点に注目し、認知を変えることによって問題改善を図ろうとする。たとえば、「ものごとを否定的に見てしまう」という認知が抑うつ的な気分を生み出すと考え、「否定的なものの見方」を「肯定的なものの見方」に変えていくことによって抑うつを改善させようとする。自分がどのような認知のしかたをし、どのような「行動」をする傾向があるかを日常生活の中で自己点検する方法がよく用いられる。認知行動療法は、外から観察される「行動」だけではなく、ものの見方という「こころ」の中の動きにも目を向け、それを望ましい方向に変えようとする。この点から言えば、認知行動療法は行動指向的心理療法に内界指向的心理療法的の持つ要素を加味したものとも言える。

(4) 家族療法

家族療法は、たとえば不登校という問題は、不登校になっている子ども個人の問題で

はなく、家族全体の問題が、子どもの不登校という形で現れたものだと考え、家族全員を治療の対象とする（ただし、つねに家族全員を治療の場に参加させるとは限らない）。さまざまな家族の成員に働きかけて、家族成員間のコミュニケーションのしかた、関わり方などを好ましい方向に変え、家族の「関係」あるいは家族という「システム」全体によい変化を起こそうとする。家族療法も、行動療法と同様、多様な理論や技法の総称であり、内界指向的心理療法に近いもの、行動指向的心理療法に近いものなどさまざまである。

4. おわりに

前回、今回と、心理療法について概説してきた。いろいろな心理療法は、共通の基盤を持ちながらも、「こころ」という複雑なものをどうとらえ、それにどう働きかければ対象者の役に立てるかとあれこれ苦心する段階で、考え方の違いから枝分かれしているということがわかりいただけたならばさいわいである。



若い世代との共生関係を 生み出す知恵はないものか(1)

後藤 啓一

北海学園大学名誉教授 (産業心理学)
(北海道産業保健推進センター相談員)

依然として職場の若い世代はタテの人間関係よりはヨコの関係を大事にする傾向があるという。これは企業の人事担当者の共通した印象である。

確かに職場のなかでタテ関係を敬遠する傾向は、私の知る限りここ20年来ちっとも変わっていない。20年前と比較したのは、かつて私が大学で就職部長をしていた時に道内企業の人事担当者から同じようなことを指摘されたからである。「わが社の若い世代と管理者の間には眼に見えない溝がある」と言う話題をめぐって意見交換をしたことがあった。

それが今も続いているのは、一体何に由来するのだろうか。飲みに誘っても「今日是用がありますから」とにべなく断られるというのである。

若い部下の発言を借りると、「飲みに行っても職場の話を得々と持ち出され、“君の言うことはよく分かった”と言いながら、結局はこっちの言い分を分かっているんですからね。こんな上司よりは気安く話せる仲間と行ったほうが楽しいじゃないませんか」

現在若い世代の学生ではなく、大学院で社会人学生（30代の職業人）としか接点のない私だが、若い世代との触れ合いこそ企業活力の原点と思っているので、改めて考えてみた。

かつて私は若者たちがタテの人間関係を回避し、横並びの関係に安住する傾向を次のように捉えていた。

それは家庭の人間関係の条件が関わっているのではないかという仮説である。

端的に言うと、父親は仕事に追われて帰宅が遅く、母親との共存生活で必然的に母親との心理的距離を短縮させてしまったという事に由来するのではないかということである。

つまり、この種の若者たちの幼児体験のなかに、すべてを暖かく包み込み、保護し、そして許容する母性原理が優先し、義務を果たしルールを守るものだけを受け入れる選別と裁きの父性原理の欠如がもたらした結果とみえることは出来ないだろうか…という視点である。

家庭のなかで母性原理のみが先行すれば、当然母親との心理的距離は短縮される。

このような母親との関係では、初めから安心していられるし、気を使う必要もないし、ルールなしの甘えの世界が広がっていく。社会的ルールに従って行動し、異質な相手との対応が迫られたら、対人関係処理が難しくなっていくのは容易に想像できる。若い世代が年代の異なる世代に違和感を抱き、時に戸惑うのはこのような家庭原理の偏った状況要因が絡まっているのではないか。

ひとつの例証として、ある企業のカウンセラーをしている友人の話を用しよう。

「ある日、入社して3年目になる若い社員が私を訪ねてきてね。いろいろと話を聴いているうちにギョッとする言葉が出てきたんです。“ぼくはいつも周囲から声をかけてもらいたい。そうでないと不安で、胸をかきむしられるようで、そんな時ぼくは母さんの所に飛んで帰りたくなるんです”かなり多くの若者の悩みに接している私でも、この時ばかりは驚きました。これぞまさしく愛されたい症候群」というものでしょうね。」

このようなケースは稀だとし

ても、気心の知れあったもの同志の、甘い関係に安住したがる若者の心理の一端を如実に語るものであろう。この問題は単純に結論づけることは出来ないが、一考を要する問題である。

ある企業の人事担当者の言葉を借りると、「若い社員の研修で感じる事だが、彼らは進んでリーダーシップをとろうとするものがない」と言うのである。

先の仮説に立てば、家庭で母親との甘い関係のみを学習してきた若者は、許容的な人間関係から外れることが何よりも不安なのだろうから、職場では母親との関係に似た仲間との気安い関係に執着する。

横並びの関係に慣れてしまうと、リーダーシップを取るといことがどういう事かを学習できずじまいという弊害を生む。母性原理偏重は、一方では父性原理の未学習ということになるので、いきおい困難な事態に直面した時に対処法が身についていないということになる。

父性原理とは、いざというときに毅然とした態度で臨む逞しさなのだが、この体験が欠落していれば、進んで事に当ることなど出来ようはずがない。

企業では若い世代のキャリアアップの為の研修が盛んである。

特に中間管理職に対してのコーチング研修は、若い世代に対して「傾聴スキル—承認スキル」を通して、いかにやる気を起こすかに焦点を当てる。

コーチング研修の良し悪しを云々するのではないが、下手をすると母親原理＝許容的関係のみが強調される可能性もある。父性原理のもつ「厳しさ」と母

性原理の「やさしさ」とのバランスが重要である。基本的には家庭における学習が重要だが、企業も人材育成にかなりの投資をするのだから、若い世代のもつ無限の可能性を引出す工夫も今後の課題であろう

前述のコーチングを中心とした研修は、本来はOJTとして行なうべきものだと考えれば、職場のなかでの仲間志向になりがちな若い世代の持つエネルギーと、中間管理職にある持ち味を交換できるシステム、つまりタテ・ヨコ関係をクロスする関係づくりを考えてみたい。

このような試みは既に多くの企業が実行中であり、斬新なアイデアを生み、業績アップにつながっている企業もあるが、逆に若い世代から敬遠されている企業もある。

敬遠されているケースで垣間見られるのは、原因はどれもトップダウン式の教育にあるようだ。昔風に言えば、スズメの学校スタイルである。

若い世代は一人がムチを振り、他はそれに従うというやり方はなじめない。それは子どもの頃から嫌というほど与えられ続けている。それよりもメダカの学校スタイルの方が馴染み易いようである。誰が生徒か先生か分からぬスタイルである。

管理職は時に厳しい態度で、時には許容的にも振舞うが、時には生徒から教えてもらうような従順さをもって行動する。

実は私にも覚えがある。創造性などと声高に叫んでいても、学生からクイズを出され立ち往生したことが何度かある。例えば、よく引き合いに出されるクイズだが、「雪が解ければ水に

なる。では氷が解ければ何になる？」と言われて、咄嗟に「春になる」とは答えられない。

こんな問題もあった。「靴を販売している会社の二人の営業マンが未開の地に営業に行った。Aという営業マンは“皆裸足だから見込みなし”と報告し、Bという営業マンは“有望だから販売見込あり”と報告した。この違いは何か」と問われて返答に戸惑った。

何のことはない。裸足だから靴をはく見込みありというのである。管理者の頭が硬いというつもりはないが、因みにある企業の管理者研修でやってみた。いつも同じような事を繰り返していれば、頭の働きも鈍ってしまう事ぐらいは知っていても、その違いを当てたものは少なかった。しかしこのような問いかけに答えられないようなら、かなり頭の働きが鈍っているといえるだろう。

若い世代の持つ感受性と柔軟性は独特の味を持っている。若い世代の感性を古い世代が吸収することで、若い世代も存在感を実感できるであろう。このような関わりは教育ではなく、共育である。このようなスタイルを若い世代が望んでいるのではないか。

若い世代が知らねばならぬことは、ビシビシと教えこむが、古い世代が不足している面はカバーしてもらう。若い世代をその気にさせるような“共育”を考えてみたい。

(次号に続く)

誰もが安心して働ける環境づくり（平成17年度重点対策）

北海道労働局労働基準部・労働基準監督署

☆適正な労働条件の確保

- 1 労働条件の明示、賃金の支払、解雇を行う場合の法定の手続の履行など法定労働条件の確保を図るための指導の徹底と、申告・相談等への迅速な対応を図ります。
- 2 賃金不払残業の解消を図るため、引き続き、「労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置に関する基準」及び「賃金不払残業の解消を図るために講ずべき措置等に関する指針」の周知・指導を図ります。
- 3 時間外・休日労働協定の適正な締結及び遵守の徹底、また、特別条項付き協定に係る改正内容について、引き続き周知・指導を図ります。

北海道の申告・相談件数

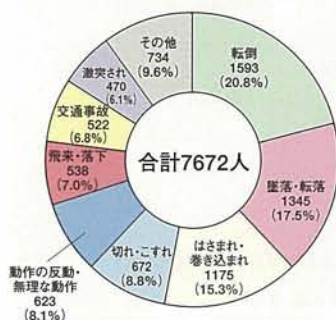


☆健康で安心して働ける職場環境の整備

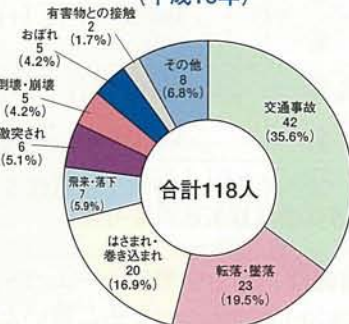
- 1 死亡労働災害が年間で100人を超え、平成9年から減少傾向にあった休業災害が増加へ転じました。
- 2 労働災害を減少させるために「危険有害因子の特定、リスクの評価」などを行い、リスクの低減措置を図る安全衛生確保対策を推進します。

また、労働安全衛生マネジメントシステムの普及促進等、自主的な安全衛生水準の向上を図るための施策を推進します。

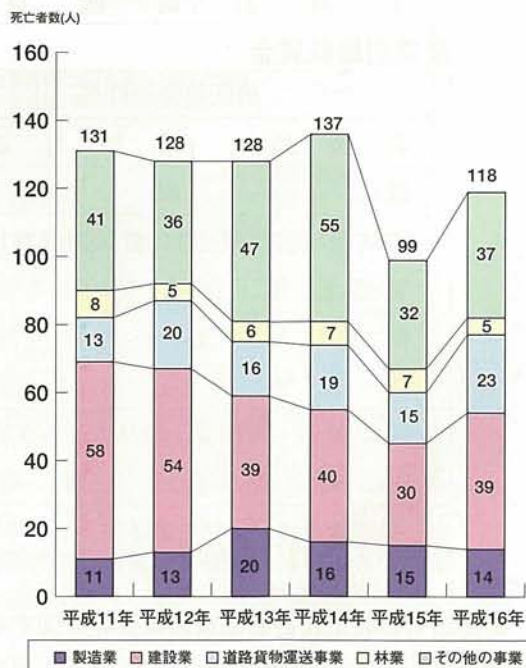
北海道における死傷災害の事故の型別（平成16年）



北海道における死亡災害の事故の型別（平成16年）



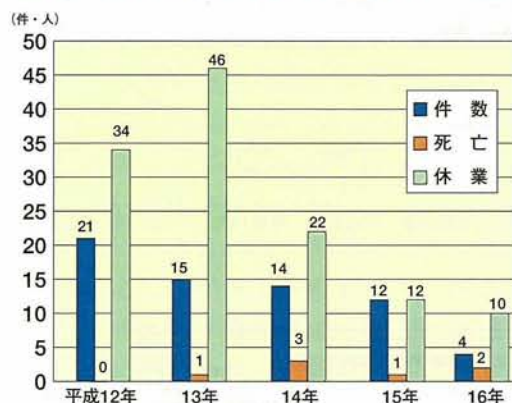
北海道の業種別労働災害死亡者の推移



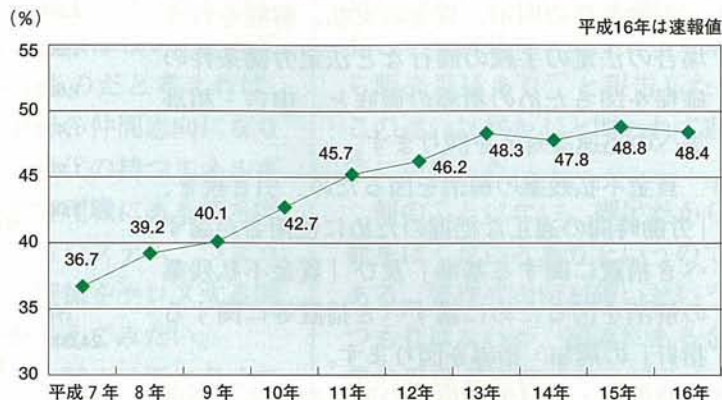
北海道労働局からのお知らせ

- 3 過重労働による健康障害防止のため、時間外労働の削減、健康診断の実施、医師による面接指導を図り、地域産業保健センター等による産業保健サービスの提供を進めます。
- 4 「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」の定着と、職域・地域保健が連携して職場における心の健康づくり対策の推進を図ります。
- 5 「職場における喫煙対策のためのガイドライン」等により、快適な職場環境形成の促進を図ります。
- 6 一酸化炭素中毒、酸素欠乏症等による急性中毒等の災害の防止を図ります。

北海道の有害物質による急性中毒発生状況の推移



北海道の定期健康診断結果の有所見率の推移



☆被災労働者の迅速・公正な保護と労災補償の的確な実施

- 1 脳・心臓疾患の予防に資する二次健康診断給付制度の一層の活用を図るとともに、職業性疾病等について各種認定基準等を的確に運用し、適正な労災補償を実施します。
- 2 不幸にして労働災害に遭われた労働者の方々等に対して必要な保険給付を行い、公正・迅速な保護に努めます。

☆北海道の最低賃金

「職場を支えるあの人の 最低賃金だいじょうぶ？」

地域別最低賃金

最低賃金の件名	最低賃金の額	発効年月日
北海道最低賃金	時間額 638 円	16.10.1

産業別最低賃金

最低賃金の件名	最低賃金の額	発効年月日
乳製品、糖類製造業	時間額 714 円	16.12.1
鉄鋼業	時間額 756 円	16.12.1
電気機械器具製造業、情報通信機械器具製造業、電子部品・デバイス製造業	時間額 710 円	16.12.1
船舶製造・修理業 船体ブロック製造業	時間額 716 円	16.12.1
鋼船製造・修理業、船体ブロック製造業 舟艇製造・修理業	時間額 5,684 円 時間額 711 円	12.12.1

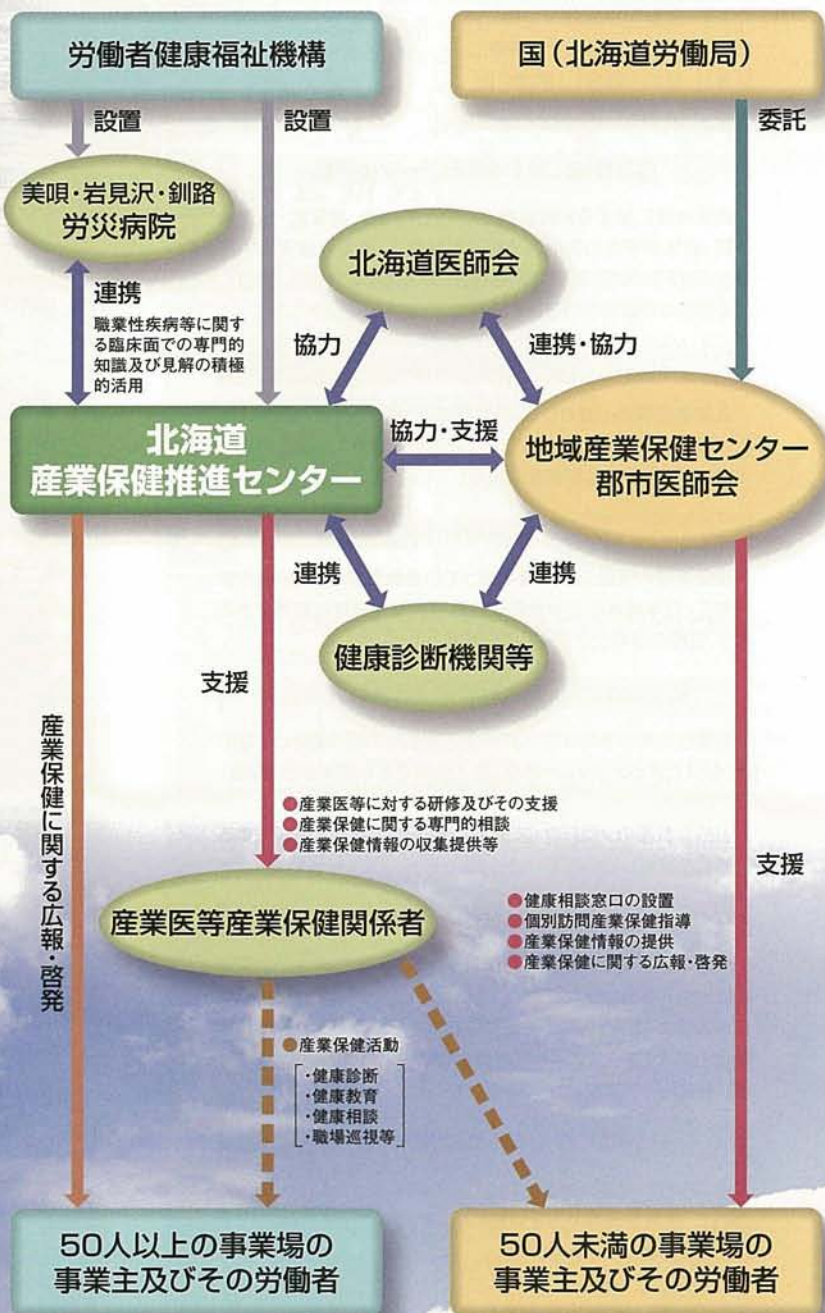
※ 最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金、1月を超える期間ごとに支払われる賃金及び時間外等割増賃金は算入されません

関係法令の改正、各種施策の概要等に関する情報は、厚生労働省ホームページ(<http://mhlw.go.jp>)並びに北海道労働局ホームページ(<http://hokkaido-labor.go.jp>)でもご覧いただけます。

北海道産業保健推進センターの概要

北海道産業保健推進センターは、働く人の健康を守る「産業保健活動」にたずさわる産業保健関係者（産業医、産業看護職、事業主、衛生管理者等）を支援するため、全国47の都道府県に設置され、国の交付金で運営される産業保健推進センターのひとつで、運営主体（本部）は「独立行政法人 労働者健康福祉機構」（旧：労働福祉事業団）です。

働く人の健康を守る
産業保健活動を
強力にサポートいたします。



北海道産業保健推進センターの提供するサービス

1 研修会の開催・研修の支援

※受講や支援は原則として無料です。

産業保健関係者の皆さまを対象に産業保健に関する次のような専門的・実践的な研修会を開催しています。

また、産業保健活動のために皆さま方が実施しようとする研修には教材・資料の貸出し、講師の派遣などの支援を行っています。



産業保健に関する各種テーマの研修

産業保健に関する実践的能力の向上のため、産業医・産業看護職・衛生管理者の方々をそれぞれ対象に、産業保健活動の基礎から専門的知識・重要な知見・最新の情報まで、幅広い題材による各種の研修会を開催しています。

日医認定産業医研修

北海道医師会と協力して、認定産業医として活躍している、または産業医の認定を受けようとする医師を対象に、認定のための単位が取得できる研修会を開催しています。

産業看護職研修会

産業現場の保健衛生の要を担っている保健師・看護師の方を対象に、日本産業衛生学会産業看護部会認定単位も取得できるよう、各種の研修会を開催しています。

衛生管理者等（衛生推進者、担当者）研修会

職業性疾病の予防はもとより、生活習慣病の低年齢化、職場のストレスによるメンタルヘルス、個人情報である健康情報の保護・管理などが課題となっている職場の健康管理担当者、技術的・制度的な各種のノウハウ・スタンス・最新の知見などを提供する研修会を開催しています。

産業カウンセリング講座

職場の対人関係、傷病による休職からの職場復帰などの諸問題に対応するカウンセリング技術の基礎に接して、職場のメンタルヘルスに取り組む際の一助にいただけるよう、保健師・看護師の方を（コースによっては衛生管理者・推進者等も含め）対象に開講しています。

メンタルヘルス事例研究会

産業保健の主要な課題となってきた職場のメンタルヘルスについて、産業看護職の方を対象に小人数によるケース・カンファレンスを開催しています。

2 窓口相談・実地相談

※相談は原則として無料です。

産業保健に関する様々な問題について、産業医学、メンタルヘルス、労働衛生工学、法令・制度、カウンセリング、保健指導などに豊富な経験を持つそれぞれの分野の専門スタッフが、当センターの窓口（相談室）・電話・ファクシミリまたはEメールにてご相談に応じ、具体的な助言をいたします。

また職場巡視、現場の実情を踏まえての相談など専門スタッフが職場にお伺いし、実践的な助言をする「実地相談」も行っております。

なお相談内容は当センターのプライバシーポリシーにより秘密として厳守いたしますので、安心してご利用ください。



■ 相談等のご利用例

専門スタッフの担当分野	相談の例
産業医学 スタッフは各科の医師・医学者です。	職場における一般の健康管理について
	健康診断の実施や事後の措置について
	職場の喫煙対策と健康について
	健康教育や生活習慣病について
	過労防止について（医学面から）
メンタルヘルス スタッフは精神・神経科の医師・医学者です。	産業医の職場巡視について
	職場での心の健康確保について
労働衛生工学 スタッフは工学者、作業環境測定士等です。	心の健康が心配な従業員について
	職場の空気や建物の管理について
カウンセリング スタッフはカウンセラー、臨床心理士等です。	作業環境の測定や改善について
	部下から相談されたときの対応について
	悩んでいる従業員への接し方について
関係法令 スタッフは法学者、行政官経験者等です。	職場のチームワーク等について
	産業保健・労働衛生の法令や規則について
	最新の産業保健の制度や動向について
保健指導 スタッフは保健師等です。	過労防止について（労務管理面から）
	職場の健康教育や保健指導について
	健康と体力の維持・増進について

3 情報の提供

※情報提供は原則として無料です。

産業保健活動を情報面からサポートするため、様々なチャネルを通じて情報を提供しています。

年4回季刊で発行している情報誌「北の産業保健」をお送りするサービスをはじめ、研修会などに役立つビデオ教材・専門書を含む参考図書などを多数用意して閲覧・貸出しをしております。ご利用ご希望の方はこれらのご利用方法を記載した「ビデオ・図書等リスト」をお配りしておりますので、当センターあてご請求ください。

また、IT時代のチャネルとしてウェブサイトも開設しておりますので、どうぞご利用ください。

ビデオ・図書等貸出しをご利用になる際の手続



※郵送・宅配便をご希望の場合、その料金をご負担下さい。

※ご来所・郵送・FAX先は、裏表紙をごらん下さい。

4 広報・啓発

事業主、衛生管理者・担当者の方々を対象とする職場における心身の健康に関するセミナーの開催、産業保健関係の最新情報の報道発表、助成金のご利用案内を公的な広報誌(紙)や宣伝広告のチャネルで行うなど、今後の産業保健活動の大切さをアピールしています。

5 調査研究

北海道の産業保健活動の現状や課題について、毎年テーマを決め疫学的なアプローチで調査研究・分析を行い、その成果を公表・提供して、産業保健活動の活性化に活用しています。なお、調査研究報告書の入手をご希望の方は当センターあてご請求ください。無料でお送りいたします。

6 助成金

産業保健活動に役立つ助成金の申請を受け付けております。是非ご利用ください。

①「産業医共同選任助成金」は、労働者数50人未満などの要件を満たす小規模事業場の2～6社程度が共同して産業医と契約し、その産業医の提供する産業保健サービスを受ける場合、各社に産業医との年間契約料金を助成する制度です(助成額には上限があります)。詳しくは当センターあてお問い合わせください。なお、この助成金の申請時期は原則として毎年4月～6月と10月です。

②「深夜従事者の自発的健康診断助成金」は、夜間10時過ぎまたは早朝5時前の「深夜時間帯」に、一定以上の回数にわたって業務に従事した労働者の方が、健康に不安を感じるなど次回の定期健康診断まで待てずに自発的に自費で健康診断を受診する場合、費用の4分の3(上限は7,500円です)を年間1回まで助成する制度です。詳しくは当センターあてお問い合わせください。なお、この助成金はいつでも申請できます。

7 地域産業保健センターの支援

全道の産業保健関係者の皆さまのより良い産業保健活動にお役立ていただけるよう、北海道内に17か所ある「地域産業保健センター」に協力・支援をして連携をはかっております。地域産業保健センターについては裏表紙をごらんください。

— 平成17年度 —

北海道産業保健推進センターのスタッフ紹介

専門スタッフ（産業保健相談員）

● 基幹相談員

(敬称略)

分 野	氏 名	現 職	専 門 科 目
産 業 医 学	岸 玲 子	北海道大学大学院 医学研究科 教授	産業保健 疫学
〃	清 田 典 宏	北海道労働保健管理協会 参与・医療本部長	産業保健 外科
〃	佐 藤 広 和	札幌鉄道病院保健管理部 医学適性科 主任医長	産業保健 予防医学・健康管理
〃	久 村 正 也	札幌心身医療研究所 所長 北海道医療大学 客員教授	産業保健 心身医学
メンタルヘルス	中 野 倫 仁	北海道医療大学心理科学部 臨床心理学科 教授	精神医学 精神保健
労働衛生工学	西 安 信	北海道工業大学 建築学科 教授	作業環境管理 建築工学
〃	澤 田 厚 史	中央労働災害防止協会 北海道安全衛生サービスセンター 技術専門役	作業環境管理 作業環境測定
カウンセリング	豊 島 眞	札幌カウンセリングセンター 所長	カウンセリング
〃	井 上 蓉 子	元埼玉県立精神保健総合センター 主席精神相談員	カウンセリング
関 係 法 令	大 島 健 一	陸上貨物運送事業労働災害防止協会 北海道支部札幌駐在安全管理士	労働安全衛生法 関係法令解釈
保 健 指 導	西 田 国 子	元結核予防会北海道支部 札幌複十字総合健診センター業務部長	保健指導

● 特別相談員

(敬称略)

分 野	氏 名	現 職	専 門 科 目
産 業 医 学	上 原 好 雄	地方職員共済組合北海道支部 北海道庁診療所長	産業保健 健康管理
〃	江 口 照 子	北海道新聞社総務局 健康管理室	産業保健 公衆衛生
〃	岡 野 五 郎	札幌医科大学医学部 運動科学教室 助教授	運動生理学 栄養学・運動疫学
〃	木 村 清 延	岩見沢労災病院 副院長	産業保健 内科
〃	小 林 麻 美	パナソニックエレクトロニクスデバイス北海道㈱ 健康管理室所長	産業保健 特殊健診・作業管理
〃	齋 藤 裕	介護老人保健施設やわらぎ苑西桔梗 施設長	産業保健 整形外科・リハビリテーション
〃	高 橋 達 郎	釧路労災病院 中央検査課 部長	産業保健 病理学
〃	種 市 洋	美唄労災病院 整形外科 部長	産業保健 整形外科
〃	福 田 勝 洋	久留米大学名誉教授 北海道大学客員教授	産業保健 公衆衛生・保健指導
〃	藤 原 豊	北海道労働保健管理協会 健診センター診療所長	産業保健 内科

●特別相談員

(敬称略)

分 野	氏 名	現 職	専 門 科 目
産 業 医 学	森 田 学	北海道大学大学院歯学研究科 口腔健康学講座 教授	産業保健 予防歯科学
〃	森 満	札幌医科大学医学部 公衆衛生学教室 教授	産業保健 公衆衛生・疫学
〃	山 崎 知 文	北海道対がん協会 旭川ガン検診センター 主任医長	産業保健 産婦人科
〃	山 村 晃 太 郎	旭川医科大学 名誉教授	産業保健 精神保健
〃	吉 田 貴 彦	旭川医科大学医学部 健康科学講座 教授	産業保健 衛生学
メンタルヘルス	石 川 博 基	いしかわ心療・神経クリニック 院長	精神保健 精神医学
〃	上 野 武 治	北海道大学医学部 保健学科 教授	精神保健 精神医学
〃	齋 藤 利 和	札幌医科大学医学部 神経精神科 教授	精神保健 精神医学
労 働 衛 生 工 学	相 澤 和 幸	北海道労働保健管理協会 環境管理課 課長	作業環境管理 作業環境測定
〃	池 田 和 博	中央労働災害防止協会 北海道安全衛生サービスセンター 技術専門役	作業環境管理 作業環境測定
〃	石 塚 久 美	中央労働災害防止協会 北海道安全衛生サービスセンター 主任技術員	作業環境管理 作業環境測定
カウ ン セ リ ン グ	後 藤 啓 一	北海学園大学 名誉教授	組織臨床心理学
〃	神 田 裕 子	(有)ナチュラルハート ゆうカウンセリングオフィス 代表取締役	カウンセリング
法 令 関 係	保 原 喜 志 夫	天使大学看護栄養学部 教授 北海道大学名誉教授	労働法・社会保障法 関係法令解釈
〃	三 浦 俊 一	労災保険情報センター 北海道事務所 次長	労災保険法 関係法令解釈
〃	横 山 靖 二	北海道労働局 労働時間改善コンサルタント	労働安全衛生法 関係法令解釈
保 健 指 導	山ノ内 廣 子	北海道看護協会 保健師職能理事	保健指導

事務局スタッフ

職 名	氏 名	備 考
所 長	三 宅 浩 次	留任
副 所 長	田 中 秀 樹	留任
業 務 課 長	北 村 正 明	新任（東北労災病院より転入）
業 務 係 長	村 山 義 昭	留任
業 務 課 員	高 橋 功 二	留任
業 務 課 嘱 託	三 上 妙 子	新規採用

●転出・退任者

前 職 名	氏 名	備 考
業 務 課 長	山 本 文 彦	転出（労災リハビリテーション北海道作業所事務長に就任）
業 務 課 嘱 託	宮 本 さおり	退任

●事業主の皆様へ●

このご案内を「産業医」「保健師・看護師」「衛生管理者・推進者」「労務・安全衛生担当者」等へお知らせ願います。

研修会・講習会・セミナーのご案内

北海道産業保健推進センターは、働く人の健康を守るため、「産業医」「事業主」「産業保健師・看護師」「衛生管理者・推進者」「労務・安全衛生担当者」等の産業保健関係者を支援し、「研修会・講習会・セミナーの開催」「電話・窓口での相談対応」「情報誌や各種資料の発行」「調査研究活動」「助成金の給付」等の産業保健活動を行っています。

特に、「研修会・講習会・セミナー」では、メンタルヘルス対策・喫煙対策・過重労働対策等を始めとする産業保健活動における重点課題を幅広く取り上げております。

今後の研修会等の予定は、以下のとおりですので、ぜひご参加ください。

申し込み方法

- ① 受講料は「無料」です。
- ② 「研修会等受講申込書」を記入し、ファックス又は郵送で申し込んでください。
- ③ 受け付けた方へは、後日「受講票」をファックスでお送りします。ファックス以外を希望される方は申込書の「備考」欄に希望事項を記入してください。
- ④ 締め切りは開催日の10日前ですが、締め切り前でも定員に達した場合はお断りすることがあります。また、締め切りを過ぎても定員に空きがある場合は受講できることがありますので、詳細は当センターへお問い合わせください。
- ⑤ 都合により開催中止、日程変更、会場変更、講師変更となる場合がありますので、ご了承ください。

申し込み先

北海道産業保健推進センター

〒060-0807 札幌市北区北7条西1丁目 NSS・ニューステージ札幌(11階)

TEL(011)726-7701 FAX(011)726-7702

E-mail:sanpo01@mtg.biglobe.ne.jp

研修会・講習会・セミナー等のご案内は、当センターのホームページからご覧いただけます。
またホームページから「研修会等受講申込書」をプリントアウトして、受講申し込みができます。

<http://www1.biz.biglobe.ne.jp/sanpo01>

《4月～6月の予定》

●「保健師・看護師」「衛生管理者・推進者」「労務・安全・衛生担当者」等を対象とする研修会（どなたでも受講できます）

研修番号	開催月日	時 間	研 修 名	研修内容及び講師	定員	会 場
看 2	5 月20日(金)	午後3時～5時	過重労働対策と法制度 ー労災保険制度の基礎ー	職場における健康管理対策の担当者等を対象に、労災保険制度に対する理解を深めるため、労災保険法や業務上災害の認定・不認定等に関する講義・具体的事例検討等を行います。 講師:労災保険情報センター北海道事務所 次長 三浦 俊一	40	札幌市 当センター会議室

研修番号	開催月日	時 間	研 修 名	研修内容及び講師	定員	会 場
看13	6月1日(水)	午後6時～8時	産業カウンセリング入門講座 ー人間理解とコミュニケーションー (4回シリーズの1回目)	職場におけるメンタルヘルス対策の担当者等を対象に、産業カウンセリングに関する理解を深めるため、理論・技法の講義、ビデオ鑑賞、グループ討議等を行います。研修内容は、性格の成り立ち、ストレス、コミュニケーション、リスニング等です。 講師：札幌カウンセリングセンター 所長 豊島 真(他)	30	札幌市 当センター会議室
看14	6月15日(水)	午後6時～8時	産業カウンセリング入門講座 ー人間理解とコミュニケーションー (4回シリーズの2回目)	同 上	30	札幌市 当センター会議室
看15	6月29日(水)	午後6時～8時	産業カウンセリング入門講座 ー人間理解とコミュニケーションー (4回シリーズの3回目)	同 上	30	札幌市 当センター会議室

※産業カウンセリング入門講座の4回目は7月6日(水)午後6時～8時を予定しています。

●「保健師・看護師」等を対象とする研修会

研修番号	開催月日	時 間	研 修 名	研修内容及び講師	定員	会 場
看 8	6月3日(金)	午後5時～7時	メンタルヘルス事例研究会	保健師・看護師を対象に、職場におけるメンタルヘルス事例の具体的な研究協議を行います。 第1回目は、メンタルヘルスの基礎的な事項や事例研究協議の方法等について講義を行います。 講師：北海道医療大学心理科学部 教授 中野 倫仁(他)	50	札幌市 当センター会議室

●「産業医」等を対象とする研修会

研修番号	開催月日	時 間	研 修 名	研修内容及び講師	定員	会 場
医11	5月19日(木)	午後6時～8時	労災医学研修 ー騒音の影響とその評価ー	医師(産業医)を対象に、職場における騒音が働く人へ与える影響及びそれに対する対応方法等について講義を行います。 講師：旭川医科大学 名誉教授 山村 晃太郎	50	札幌市 当センター会議室
医23	6月4日(土)	午後3時～5時	作業環境管理の基礎研修 ー作業環境測定の目的と測定事例ー	医師(産業医)を対象に、職場における作業環境測定を理解するため、作業環境測定の定義、測定・評価方法、測定事例、検知管による測定等に関する講義・実習等を行います。 講師：北海道労働保健管理協会 環境管理課長 相澤 和幸	30	稚内市 総合文化センター
医18	6月11日(土)	午後2時～7時	メンタルヘルス対策研修 ー職場におけるうつ病の診断と治療の実践ー	医師(産業医)を対象に、職場におけるうつ病対策等に関する理解を深めるため、うつ病治療の模擬体験やグループ討議等を行います。 講師：札幌医科大学 教授 斎藤 利和(他)	40	札幌市 当センター会議室
医24	6月16日(木)	午後6時～8時	作業環境管理の基礎研修 ー作業環境測定の目的と測定事例ー	医師(産業医)を対象に、職場における作業環境測定を理解するため、作業環境測定の定義、測定・評価方法、測定事例、検知管による測定等に関する講義・実習等を行います。 講師：北海道労働保健管理協会 環境管理課長 相澤 和幸	30	札幌市 当センター会議室
医 1	6月30日(木)	午後6時～8時	産業医スタートアップ研修(産業医基礎研修) ー職場における健康診断と事後措置についてー	医師(産業医を目指している方、産業医としての経験の浅い方等)を対象に、職場における健康診断とそれに伴う事後措置に関する講義・グループ討議等を行います。 講師：北海道労働保健管理協会 参与・医療本部長 清田 典宏	40	札幌市 当センター会議室

※産業医等を対象とする研修会は、日医認定産業医制度指定研修会の承認申請中です。

研修会等受講申込書

北海道産業保健推進センターあて (FAX011-726-7702)

次のとおり研修会等の受講を申し込みます。

平成 年 月 日

1. 受講する研修会等に関する事項

研修番号	開催月日	研 修 名	備 考
	月 日		
	月 日		
	月 日		

2. 申込者（受講者）に関する事項

該当する項目をご記入ください。□にはチェックを入れてください。

事業場名					
所在地	☐ 職場 ☐ 個人 (〒) 				
労働者数	男 名	女 名	計	名 (企業全体は約 名)	
TEL	☐ 職場 ☐ 個人 () -		FAX	☐ 職場 ☐ 個人 () -	
E-mail	☐ 職場 ☐ 個人 @				
所属部署					☐ 産業医 ☐ 医師 (産業医以外) ☐ 事業主 ☐ 保健師・看護師 ☐ 衛生管理者・推進者 ☐ 労務・安全衛生担当者 ☐ その他
職 名					
ふりがな 氏 名	(□男 □女)				
所属郡市 医師会	医師会	医籍登録 番 号		産業医 認証番号	

※ 受け付けた方へは、後日「受講票」をファックスでお送りいたします。ファックス以外を希望される方は、申込書の「備考」欄に希望事項をご記入ください。

締め切りは開催日の10日前ですが、先着順で受け付けますので、締め切り前でも定員に達した場合には、お断りすることがあります。また、都合により開催中止、日程変更、会場変更、講師変更となる場合がありますので、ご了承ください。

北海道産業保健推進センター

〒060-0807札幌市北区北7条西1丁目 NSS・ニューステージ札幌 (11階)

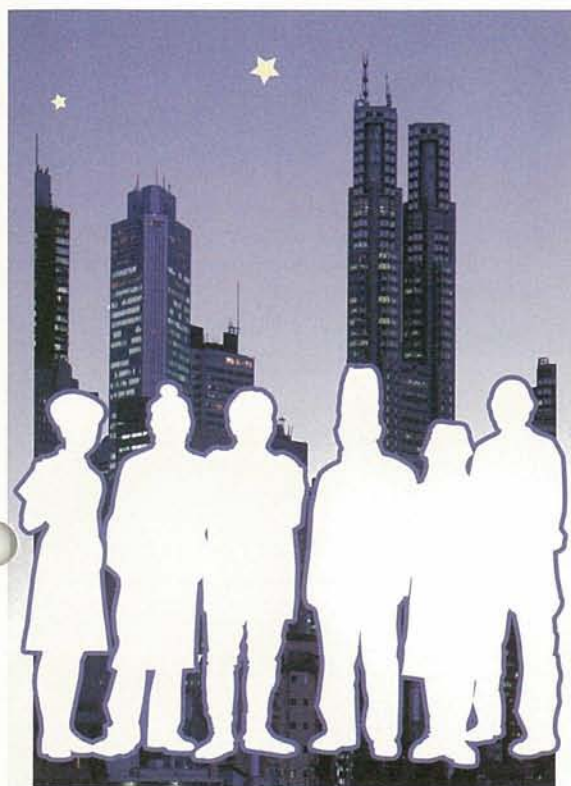
TEL (011) 726-7701 FAX (011) 726-7702

北の産業保健26号

E-mail:sanpo01@mtg.biglobe.ne.jp

深夜業に従事する皆様へ

自発的健康診断受診支援助成金のご案内



**深夜も頑張る
あなたが、
明日も元気で
いられるように。**

**深夜業務の方のための
助成金があります。**

支給対象者

深夜業務に従事した方

勤務した時間の一部が午後10時から翌日の午前5時にかかる方も含まれます。

- ① 常時使用される労働者
- ② 自発的健康診断を受診する日前6ヶ月の間に1ヶ月当たり4回以上(過去6ヶ月で合計24回以上)深夜業務に従事した方

助成金額

健康診断に要した費用(消費税も含む)の
3/4に相当する額 **上限 7,500円**

- 自発的健康診断とは、事業主の行う定期健康診断以外に労働者個人の意志で受ける健康診断をいいます。
- 人間ドックにもご利用できます。
- 助成は、各年度につき1回に限ります。
- 労働保険非適用事業に勤務する労働者は対象となりません。

【詳しくは当センターにお問い合わせください】

**ご存じですか?健康診断費の3/4が、
国から助成されます。**

仕事が一生涯懸命がんばれるのは、元気な身体があつてこそ、深夜労働は、昼間の仕事に比べて身体への負担も大きくなりがち。疲れが気になったら、早めに健康診断を受けましょう。

編集後記

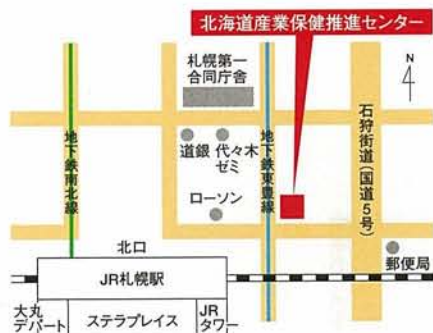
● 北海道産業保健推進センター情報誌「北の産業保健」第26号(2005年春号)をお届けします。
北海道にも遅い春がやってきて、朝の出勤途中にピカピカの1年生に出会うようになりました。
子供たちは眩しいくらいに輝いています。
春は新しい出会いの季節です。
当センターでも産業保健相談員や事務職員の異動がありました。
我々も初心に帰って、ピカピカの1年生の気持ちで産業保健活動に取り組んでまいります。

● 振り返ると、あっという間に平成16年度の1年が過ぎていきました。
年度始めは「あれもやりたい、これもやりたい」と考えていましたが、1年が過ぎてみると目立った実績は残せず、反省ばかりが先に立ちます。
この反省を糧として、本年度こそは「あれもやった、これもやった」といえる1年にしたいものです。
平成17年度もよろしくお願い申し上げます。
(副所長)

独立行政法人 労働者健康福祉機構
北海道産業保健推進センター

事業主、衛生管理者、産業医、産業看護職の産業保健活動を支援します。

- 窓口相談・実地相談
(電話、FAX、Eメールでも受付けています。)
- 情報の提供
 - ・ビデオ・図書の貸出し
 - ・情報誌の発行
 - ・産業保健ホームページ公開中
- 研修会の開催、研修の支援
- 調査研究
- 広報・啓発
- 地域産業保健センターへの支援・協力



地域産業保健センター(郡市医師会委託)

50人未満の会社とそこに働くみなさんに産業保健サービスを提供します。

◆産業保健サービスの内容

- 1 健康相談 2 会社の訪問指導など

◆相談などの申し込み方法

相談日、時間などは各センターによって異なりますので、
お電話で確認の上、ご相談下さい。

札幌地域産業保健センター

(札幌市医師会内)
札幌市中央区大通西19丁目 ☎(011) 623-6226

札幌東地域産業保健センター

(北広島医師会内)
北広島市北道町1丁目5番地 ☎(011) 373-6466

函館地域産業保健センター

(函館市医師会内)
函館市元町33番19号 ☎(0138) 26-1619

小樽地域産業保健センター

(小樽市医師会内)
小樽市富岡1丁目5番15号 ☎(0134) 22-4111

岩見沢地域産業保健センター

(岩見沢市医師会内)
岩見沢市10条西3丁目1番4号 ☎(0126) 20-2211

旭川地域産業保健センター

(旭川市医師会内)
旭川市金星町1丁目1番50号 ☎(0166) 23-6007

帯広地域産業保健センター

(帯広市医師会内)
帯広市東3条南11丁目2番地 ☎(0155) 26-9000

滝川地域産業保健センター

(滝川市医師会内)
滝川市新町2丁目8番10号 ☎(0125) 23-5887

北見地域産業保健センター

(北見市医師会内)
北見市幸町3丁目1番24号 ☎(0157) 23-2787

室蘭地域産業保健センター

(室蘭市医師会内)
室蘭市東町4丁目20番6号 ☎(0143) 45-4393

苫小牧地域産業保健センター

(苫小牧市医師会内)
苫小牧市旭町2丁目4番20号 ☎(0144) 37-3211

釧路地域産業保健センター

(釧路市医師会内)
釧路市幣舞町4番30号 ☎(0154) 41-3856

名寄地域産業保健センター

(上川北部医師会内)
名寄市西5条北2丁目 ☎(01654) 2-5311

留萌地域産業保健センター

(留萌市医師会内)
留萌市錦町1丁目5番6号 ☎(0164) 49-1300

稚内地域産業保健センター

(稚内市医師会内)
稚内市中央5丁目4番17号 ☎(0162) 24-1699

日高地域産業保健センター

(日高医師会内)
浦河町東町ちのみ1丁目2-1 ☎(01462) 2-8100

南後志地域産業保健センター

(半井医師会内)
倶知安町北1条東1丁目2 ☎(0136) 22-3108

北の産業保健 No.26

発行日/平成17年4月

編集・発行/独立行政法人

労働者健康福祉機構

北海道産業保健推進センター

〒060-0807 札幌市北区北7条西1丁目

NSS・ニューステージ札幌11階

● TEL 011-726-7701(代)

● FAX 011-726-7702

● ホームページ

http://www1.biz.biglobe.ne.jp/~sanpo01

● E-mail

sanpo01@mtg.biglobe.ne.jp