

## 青森

## 「治療と仕事の両立支援」への取組を強化

青森産業保健総合支援センター 副所長 池上 寛

青森県は本州最北端に位置し、西は日本海、東は太平洋、北は津軽海峡と三方を海に囲まれ、世界遺産にもなっている白神山地、百名山の八甲田山と岩木山、十和田湖や奥入瀬溪流など自然豊かなところです。弘前城の桜、青森ねぶた祭など、三内丸山遺跡などの世界遺産にもなった縄文遺跡群、特産物ならリンゴやニンニク、大間のマグロ、冬の降雪量関係のニュースでは聞かないことはない酸ヶ湯温泉など観光地やイベント、グルメも多数あります（「キリストの墓」や「ピラミッド」、「日本中央の碑」などミステリアスなものまで…）。

県内産業については、全般としては農林水産資源、そして観光資源が豊かですから食品及び観光産業が盛んですが、県内3つのエリアの特徴として、津軽地域（青森市、弘前市など）は光技術関連企業が多いこと、県南地域（八戸市など）は鉄鋼、非鉄金属、製紙、化学などの基礎素材を中心として大規模な工業地帯があること、下北地域（むつ市など）は原子力関連や大規模風力発電など、エネルギー関係の事業が盛んであることがあげられます。

さて、青森産業保健総合支援センターは、県庁所在地青森市の中心街にあります。国道沿いで青森ねぶた祭りの運行経路近くにある建物の8階で、職員は所長以下非常勤も含め7名の小さな職場となります。現状としては、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、個別訪問や他団体と共催で実施する研修は、コロナ禍以前のように実施できない状況が続いています。こうした状況のもと、対外的な取組を控えた県内の事



▲センター内の職場

▲センター外観



▲セミナー風景

業場に対しても、感染防止対策を講じた上で対面式による研修やWEB形式による主催研修を行うことにより、事業の周知や取組支援を行ってきているところです。

なかでも取組を強化している治療と仕事の両立支援ですが、青森県内の両立支援コーディネーター数は他県と比較して少ない状況にあります。また、医療機関には両立支援コーディネーターが多いものの、事業場には両立支援コーディネーターを配置している事例が少ない傾向があり、事業場における認知度や取組が低いという懸念があります。事業者としては、治療と仕事の両立支援以外にも、働き方改革関連法への対応、各ハラスメント防止対策への取組、育児や介護など、家庭と仕事の両立支援などについても取組が求められており、すべてに対応するのは難しいという事情があるのかもしれませんが。まずは事業場の取組を推進させるべく、当センターとしては独自のリーフレットを作成するなどして、引き続き制度の周知に力を入れています。あわせて、両立支援

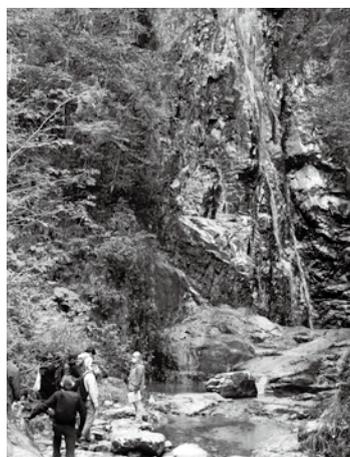
コーディネーターなどの個別調整支援の担当者が、不得手な分野をフォローし合えるコミュニティの形成に取り組んでいきます。

◀当センターが作成した治療と仕事の両立支援のリーフレット



◀青森産業保健総合支援センター HP

皆さんは、広島県北西部に位置する山県郡の安芸太田町をご存じでしょうか。実は、かくいう私も、スキー場やキャンプ場で有名な恐羅漢山や三段峡などは知っているし、行ったこともあります。森林セラピー基地<sup>\*1</sup>が安芸太田町にあるとは知りませんでした。どこにでもありそうな山間の町で、令和4年3月末現在、わずか3,070世帯・人口5,792人、高齢化率52.16%の町です。年々、人口は減少し、高齢化率は上昇しています。



▲安芸太田町 イメージキャラクター「もりみん」  
(安芸太田町もりみん #51)

◀4種類あるセラピーロードの1つ「龍頭峡セラピーロード」の最奥にある「奥の滝」

がしかし、なんとこの安芸太田町は、平成19年に第59回保健文化賞を受賞し、町役場の町長室に飾ってあった表彰状には、当時の舛添要一厚生労働大臣名でこう書いてあります。「ウォーキングをはじめとする運動を中心とした生活習慣病予防対策を実践し、住民の生活習慣病の改善や糖尿病予備軍の減少に大きな成果を挙げた」と。さらに、平成24年には森林セラピー基地にも認定されているのです。

ところで、「森林セラピー<sup>\*2</sup>」って何?という方もいるのではないのでしょうか。NPO法人森林セラピーソサエティによると、「森林セラピーは、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことで、「森を楽しみながらこころと身体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指す」ものであり、「健康のために森に入る、新しい森の楽しみ方」だそうです。森を訪れる人を案内するのは「森林セラピーガイド」や「森林セラピスト<sup>\*2</sup>」で、森林セラピーのプロが、森

を通じて心と身体の健康を維持・増進していくための補助と助言を行っています。

当センターの産業保健相談員である小林敏生氏と松本直子氏は、森林セラピーにも詳しく、さらに、この両氏が安芸太田町と深く長い関係を持っていることをきっかけとして、今回、産業医・産業保健関係者を対象に「職場での森林セラピーを用いたメンタルヘルス対策」と題した3回シリーズのセミナーの開催が実現しました。第1回は、小林相談員に森林セラピーを用いた心身の健康保持増進効果を、事業所のメンタルヘルス活動にどのように応用するかについて、第2回は、松本相談員に具体的なセルフケアプログラムとして、森林セラピーにおける運動療法アプローチについて、それぞれ示してもらいました。最終回の第3回では、「一般社団法人地域商社あきおた」との共催により、安芸太田町にある龍頭峡にて、実際に森の香りや空気清浄さ、美しい森の色彩などが人の生理に及ぼす効果を体験してもらう実地研修（産業医には生涯実地2.5単位付与）を行い、大盛況に終わりました(今年度も計画あり)。

こんな企画を実現した当センターの寺村産業保健専門職もすごいです。町を挙げての健康推進、地域商社あきおたの熱意もすごいです。



▲当センターが開催した森林セラピー研修会のリーフレット



(左) 広島産業保健総合支援センター HP  
(中) 安芸太田町役場 HP  
(右) 森林セラピー安芸太田町 HP

<sup>\*1</sup>NPO法人森林セラピーソサエティが認定する、現地と都会で比較実験を行い、癒しの効果・病気の予防効果が科学的に認められたお墨付きの森(全国65所、広島県2所)。

<sup>\*2</sup>「森林セラピー」及び「森林セラピスト」は、NPO法人森林セラピーソサエティの登録商標。