

ゲートキーパー養成研修などのメンタルヘルス対策に力を注ぐ

沖縄産業保健総合支援センター

全国の産業保健総合支援センターの活動をお伝えする本コーナー。今回は、沖縄産業保健総合支援センター（以下、沖縄産保）を訪ねて、高良宏明所長と大村朝常副所長に平成26年度から沖縄産保が実施している『ゲートキーパーの役割と体験』などの研修会の取組みと、毎年改訂して配布し、事業場から好評を得ている熱中症リーフレットの作成を中心に沖縄産保の取組みをお聞きした。

離島で開催したセミナーが好評を博す

首里城跡などの歴史文化遺産と美しい海、亜熱帯の森など観光名所が多彩にある沖縄県。26年度には約717万人の観光客が訪れており、観光産業を中心とするサービス業と第二次産業では建設業の割合が高いことが県産業の特徴である。また、「小規模事業場がほとんどですので、産業保健に関心を持っていただくことに力を注ぎながらいろいろな取組みを進めています」と大村副所長は管内を説明する。

適用事業場は32,967事業場。うち事業場規模30人未満が29,888（90.7%）、10人未満の事業場が22,371（67.9%）となっている。

大小160余もの島々が、広大な県域（東京都を中心とすると東北から中国地方にかかるほど）に点在していることも沖縄県ならではの特徴だ。

沖縄産保の行う研修会は従来本島で実施してきたが、26年度は初めて宮古島と石垣島でメンタルヘルス対策セミナーを開催した。

大村副所長は、「離島においてメンタルヘルス対策

に関するニーズが高まっていると聞き、開催しました。一人でも多くの方に聞いてもらえるよう、地元の労働基準監督署をはじめ関係諸団体に協力を呼びかけ、開催日も観光客が比較的少なくなる時期を選んで実施しました」と取組みを振り返る。

受講者数は、宮古島で開催したセミナーに68人、石垣島では60人が集まり、受講者から「取組みを実践しようと思った」、「取組みを始めるきっかけになった」との声が聞かれ、好評を得たという。

「ホームページやメールマガジンから情報を発信していますが、やはり生の言葉で伝えることの力の強さを感じます」と高良所長。27年度もストレスチェックの実施者研修を離島で実施する予定である。

ゲートキーパー研修を開催

沖縄労働局で27年3月に発表した情報によると、県内事業場の約5割にメンタルヘルス不調を抱える労働者がおり、職場におけるメンタルヘルス対策の重要性が一層高まっている。そこで沖縄産保では、26年度に8回のメンタルヘルス関連のセミナーを開催し、789人の受講者があった。

27年度は、事業場がストレスチェック制度を円滑に導入できるように支援することで、メンタルヘルス対策の充実を図っていききたいとして、ストレスチェック制度に関するセミナー開催に力を入れている。メンタルヘルス対策促進員が独自に勉強会を開くなどして積極的にこの取組みを推進しており、10月には「①成果を伴うストレスチェックにする体制づくり、②『心の健康づくり計画』策定について」を演題に

した100人規模のセミナーを開催した。

「それから、県内では特に働き盛りの30～40歳代の自殺者が多いため、当センター開所以前から産業医として多大なご協力をいただいている伊志嶺 隆先生が中心となって、26年度よりゲートキーパーの養成研修を開催し、自殺予防対策に取り組んでいます」と高良所長。

自殺予防対策は各都道府県で取り組みが行われており、『悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人』である『ゲートキーパー』の養成研修も自治体等で実施されているが、沖縄産保では伊志嶺先生が事業場向けに特化したゲートキーパー養成のためのテキストを作成し、講師も務めて、『メンタルヘルスにおけるゲートキーパーの役割と体験』と題した研修を人事・労務担当者や産業保健スタッフらを対象に26年8月に開催。受講者から「声かけのポイントがわかった」、「聞き役(ゲートキーパー)の役割、大切さがわかった」など有益な研修であったとの感想が寄せられた。

伊志嶺先生にこの研修に取り組んだ動機を伺うと、「ゲートキーパーはいろいろところで求められますが、ゲートキーパーについて知らない人が多いのが現実です。沖縄にはやさしい人が多いのですが、シャイなので声をかけることが少ないんです。この研修を実施することで、悩んでいる人がいることに気づいたら声かけのできる人を職場に増やしたい、大げさなものではなく、まず話を聞くことをちょっと意識する、それを皆さんに促したいと思い、取り組み始めました」とお応えいただいた。

研修では、悩んでいる人にどう接していけばいいのか、傾聴のロールプレイングを通して考えたり、ゲートキーパーとしての心構えなどを伝えている。27年度も、12月に開催し、今後も継続する予定だ。

熱中症の症状と救急措置

1 熱けいれん(軽症) 危険度 ★

症状 多量の発汗で水分と塩分が失われたために、塩分だけを補給して起こる熱けいれん(むねが突く)。

救急措置 ① 涼しい場所や日陰で安静にさせる。② 熱けいれんが治まらないうちに医療機関で受診させる。

2 熱失神・熱疲労(軽～中等症) 危険度 ★★

症状 熱失神は脱水や末梢血管が拡張すると、脳への血流低下により、めまい・失神(意識消失)が起こる。熱疲労は脱水の状態になり、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、嘔吐などの症状が重なり合って起こり、熱射病へ移行する危険性がある。

救急措置 ① 涼しい場所や日陰で安静にさせる。② 水分をこまめに補給する。③ 脱水がひどい場合は、医療機関で受診させる。

3 熱射病(重症:致死率76%以上) 危険度 ★★★

症状 体温が40℃以上になり、意識が失われる。脱水や熱による脳障害が原因で、呼吸困難や嘔吐、意識障害、けいれん、死亡に至る危険性が高い。

救急措置 ① 涼しい場所や日陰で安静にさせる。② 水分をこまめに補給する。③ 脱水がひどい場合は、医療機関で受診させる。④ ポインティング、扇、氷をアイスバッグで冷やす。

各事業所の皆さまへ！
沖縄夏本番
熱中症対策
Prevent Heat Disorders

独立行政法人 労働者健康福祉機構
沖縄産業保健総合支援センター
〒900-0152 沖縄県那覇市平野1-13-11 | 沖縄産業保健センター2F
TEL: 098-894-1173 FAX: 098-894-2474 | www.chosei.or.jp

〔監修〕
沖縄産業保健総合支援センター
沖縄労働局労働基準部健康安全課

沖縄産保で作成している熱中症対策リーフレット(一部抜粋)

評判のよい熱中症対策リーフレット

沖縄県では、6～9月が熱中症の起こりやすい時期であり、沖縄産保でもこの対策にも注力して、オリジナルの熱中症対策リーフレットを発行している。内容は、熱中症の症状と救急措置、熱中症の予防対策、前年の災害発生状況、熱中症の起こりやすい気象・環境・活動条件など。A4サイズ4ページに簡潔に盛り込んで毎年改訂し、表紙には沖縄の青空や太陽の入った景勝地の写真を載せて、インパクトのある見た目にする工夫をしている。

「いつも評判がよく、今年度も印刷した1万部のほぼすべてを配布しました。事業場の担当の方が、“安全衛生大会で配りたい”“現場に貼りたい”とおっしゃって取りに来られます」と大村副所長は笑顔を見せる。表紙のデザインは職員が考え、写真も職員が撮影しているそうだ。ちなみに今年度は、2015年1月に開通した宮古島と伊良部島を結ぶ「伊良部大橋」の写真にイラストを添えたものである。

今後の沖縄産保の取り組みについて高良所長は、「メンタルヘルス対策を中心に据えてセミナー等を実施していくとともに、定期健康診断の有所見率が沖縄県は4年連続で全国ワースト1ですので何とか対策を進めて向上させたいと考えています。これからも地元の先生方と協議を重ねながら、積極的に取り組みを進めていきたい」と抱負を述べた。