

石川

精神科臨床から産業保健相談へ 働く人に寄り添う「身近な相談窓口」を目指して

石川産業保健総合支援センター 産業保健相談員 上田 範子

石川県は日本海側に位置し、北の能登半島、中央の金沢・かほくなどの県央部、南の加賀平野という三つの顔を持つ県です。人口は約110万人規模で、県都は金沢市です。金沢市は県庁所在地で、兼六園や城下町、茶屋街など歴史文化と観光が強みです。

加賀市や小松市、能美市など南部は「加賀温泉郷」に代表される温泉観光地であり、製造業や農業も盛んです。



石川県の最高峰白山

能登は七尾市・輪島市・珠洲市・能登町などからなり、里山里海の景観や伝統的な祭り、漁業や里山林業、農業が組

み合わさった「なりわい」が特徴です。2011年6月に国連食糧農業機関FAOから、日本で初めて「世界農業遺産」に認定されました。しかし令和6年能登半島地震により、住宅や道路、観光施設などが大きな被害を受け、今も復興途上にあります。今年5月31日には本州で初めてのトキ放鳥が行われ、空からトキが復興を見守ってくれます。

東日本大震災・能登半島地震の被災者に寄り添う

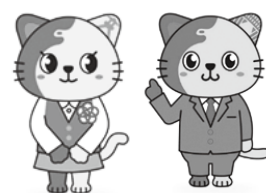
私は長年、精神科で臨床心理士として働き、2011年4月から石川産業保健総合支援センター（以下「当センター」）で相談員として仕事を始めました。2011、2012年度は東日本大震災の被災者からの電話相談が多く、深刻な状況に耳を傾け聞くことだけしかできませんでした。2024年1月1日に能登半島地震が発生した後は、所長、副所長、産業保健専門職とともに、被災地に出かけ、職場で相談に応じることが出来ました。被災者の方々は、インフラも十分に整っていないなか、何とか毎日

を過ごしている様子で胸が痛みましたが、「私より大変な人が居るから」という言葉を話の最後に言われることが多く、能登の人は我慢強い人たちだと再認識すると同時に無理しないようにと心の中で願っていました。

精神科勤務から産業分野に変わって思うこと

精神科で働いていた頃、私の視線はいつも「目の前の一人」に向いていました。その人の苦しみや背景に耳を傾け、患者さんが仕事に復帰し、何とか退職させられずに過ごしていくことを考えていました。

当センターでは当事者よりも会社の方からの相談が多く、メンタルヘルスの研修会にも、多くの方が参加してくれます。「不調に苦しんでいる人、発達障害のある人にどのように接したら仕事を続けることができ、その人の能力が生かせるのか」と真剣に悩みアドバイスを求められることが多いです。正解のない問題ではありますが、真剣に取り組んでいる様子を拝見して、精神科に勤めているときの自分の視野の狭さを反省しています。事業主や担当者が口にする「困っています」の裏側には、責任感からくる不安や、言葉にならない戸惑いが隠れていることが少なくありません。その感情に触れながら、一緒に状況を整理し、現実的に取り組める一歩を探していくプロセスを大事にしていきたいと思います。



当センターのキャラクター
左から「こころん」と「まもるん」

多くの医療従事者は患者様の味方であり、患者様の言葉しか聞く機会がないので、一方的な見方をしますが、医療現場と会社の間に両立支援の担当者が入ってくだされば、お互いの気持ちと意見をすり合わせることができ、働きやすくなると思います。当センターでもまだまだ十分に周知されていません。今後の活躍に期待しています。

産業保健の最重要課題に、熱意をもって積極的に取り組む～その素晴らしい職場状況

島根産業保健総合支援センター 産業保健相談員 春木 宥子

2003年度に、島根県に産業保健推進センター（現・島根産業保健総合支援センター（以下「当センター」））が設置され活動を開始した当時、NTTの専属産業医だった私はスタート時より相談員として関わり、当センターは順調に成果を出していました。その後、「独立行政法人の事務・事業の見直し、段階的集約化」が求められ、当センターも体制・予算の縮小対象となりました。しかし、2014年度より「産業保健活動総合支援事業」がスタートし、産業保健総合支援センターが設置され、現在に至っています。所長は県医師会長が兼務、副所長は労働局からの異動、事務職主任、嘱託（労働衛生専門職・産業保健専門職・事務補助員）の構成ですが、嘱託の方の定着で、組織としてもより仕事の幅が広がり濃いつき組みとなっております。



島根県は東西に長い県で約230km、人口は約63万人、交通の便は必ずしもよくありませんので、自家用車での移動が多いです。各地域に設置されている4つの地域産業保健センター（松江・出雲・浜田・益田）と連携を取りながら、地域の情報・ニーズを拾い上げ、当センターの活動に反映させています。2025年の島根県統計によると、65歳以上人口が35.4%（うち75歳以上21.1%）を占める高齢化率の高い県です。この状況に対して、産業保健に関する研修、事業主セミナー、相談対応、面接指導、小規模事業場等への指導・支援、ホームページ・メルマガなどによる産業保健情報の提供などを展開しています。企業における衛生管理者の活躍が重要と考え、2018年から衛生管理者交流会を当センター単独で開催し、2019年からは島根労働基準

協会と共催。2021年からは各圏域の監督署も交え、全国労働衛生週間説明会に引き続いて交流会を開催しています。また、労働局・労働基準協会・労働衛生コンサルタント会と当センターと4団体による連絡協議会を

結成し、意見交換の機会も持たれています。

最近、特にメンタルヘルス対策支援、治療と仕事の両立支援、研修、運動指導に力を入れています。転倒災害が多い状況に対して労働基準監督署から当センターを活用するようとのアピールもあり、予想を超えた数の申し込みがありました。講義と実技の構成で2025年は36社の申し込み、70回の訪問実施ができた（2024年8社・20回）のは、島根県理学療法士会の多大な協力があり、相談員も増員となりました。腰痛の多い運送業・配送業では職場巡視をしてアドバイスも行い、リピート率も高い状況です。メンタルヘルス対策では、メンタルヘルス対策・両立支援促進員が事業所を訪問してサポートしています。今年8月・9月には小規模事業場を対象としたストレスチェックのオンラインセミナーを開催しましたが、30人枠に50人近い申し込みがありました。

両立支援に関しては、2018年以降、産業保健専門職が県内病院を隈なく訪問し、病院担当者との連携を図り、相談が気楽にできる体制を作り上げています。

今後ますますセンターの存在意義が高まり、地域貢献度も上がっていくことが期待されます。なぜなら職場には、スタッフの熱意が強く感じられる雰囲気がいつも漂っているのです。

