

清原工業団地における健康づくりについて

(一社) 清原工業団地総合管理協会の安全衛生委員会では、会員企業全体の「安全の確保」と「快適な職場作り」を理念として、災害の無い安全で健康な清原工業団地の環境整備に向けて安全衛生に係る研修会を実施しています。

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるとも言われている現状を踏まえ、11月16日にメンタルヘルス研修会を開催しました。清原工業団地内の企業15社から21名の方が参加しました。熱心にメモを取りながら聴講している方も多く、有意義な時間を過ごしていただけたと思います。

最初に、宇都宮市保健所の葭葉様から宇都宮市の自殺の現状についてお話しいただきました。様々な心の悩みを抱えながらも相談できずに自殺に至ることや悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することの重要性を学びました。

続いて、獨協医科大学の梅澤様から職場のメンタルヘルス対策についてご講演いただきました。メンタルヘルス対策の重要性、ストレスチェックの有効性、ポストコロナのメンタルヘルス問題とその対応など、メンタルヘルスの基本から最近の話題まで幅広い内容でした。

講演終了後には、心身不調者の悩みを引き出す声掛け方法や具体的なストレスチェックの活用事例、ハラスメント防止策などの質問が寄せられ、梅澤先生にはその一つ一つに丁寧にご回答いただきました。

今後も関係者の皆様と連携を図りながら、清原工業団地で働く方々の安全衛生に資する講座を開催して参りたいと思います。

【参加者の感想】

- ・「ストレスとは生きている上でいろいろ渡される荷物のようなもの」という考え方がしっくりきました。
- ・メンタルヘルス対策は予防と早期発見、早期対応が大事であることを理解しました。
- ・日常から「様子を見る」「話をする」「話を聞く」事が大切で、聞き方にも「大丈夫」という言葉を多用しないなどを学びました。
- ・早期対応をするためにセルフケア、ラインケアに力を入れたいと思います。
- ・ストレスチェックの活かし方（集団分析の活用）などを社内で検討したいと思います。

作成：一般社団法人清原工業団地総合管理協会（令和6年3月）