

## 新年あいさつ

新年おめでとうございます。

今年も幸多き年でありますよう祈念いたします。昨年もいくつもの分野で、変化の多い年でした。隣国の核開発の決算はどんな落としどころ結着するのでしょうか。翻って長野駅での、いえほかの駅でも多く見られる外国人観光客の多さに見張るものがあります。今年もさらに増えるのでしょうか。相互理解のそして日本のすみずみまでの国際化には大いに歓迎すべきことです。こころよりおもてなしをしましょう。でもそんな国が現状では、GDPは高くても、自殺率の（特に若年者）高さとか会社への信頼度が低いとか、個人の生産性が低いとか、働く人のソフトやハード面での危機が問題にされています。

さて実施3年目のストレスチェックがメンタル不調者の未然防止という趣旨を徹底するよう、サポートをしてゆきたいです。他方、高ストレス者の面談申し出の少なさというこの制度のほころびも見えてきました。過重労働の顕在化と撲滅に役立てられるよう工夫が必要です。職業と治療の両立支援の展開も多くの関係者の努力で着実に進んでいます。今年も働く環境の改善のためグローバルな視点をもちつつ頑張りましょう。（所長 碓 映雄）



## センターだより



夕食のご飯を減らして2週間で3kg体重が減りました。定期的に合気道を行っているT氏が、顔をほころばせながら報告してくれた。私も8年前に、糖質制限で7kg体重を減らしましたよ。同時に肝機能の改善も見られ、治療中の高血圧も安定しています。と良いことづくめの「糖質制限」なので、企業での健診後の保健指導でも「メタボ」の人達に個別にお話をしていました。ただこれでは「症例報告」の説明で、説得力を増強するために、それに加えて成書の孫引きで「糖質制限効果」を説明していました。ところが先日、近くの市立浅間総合病院の住民を対象とした「健康ネットワーク21講演会」で「肥満・脂肪肝は食事です」とのテーマで糖質制限の講演が行われ、聴講しましたが見事なRCT（ランダム化比較試験）の結果が披露されました。

まずBMI25以上の肥満でかつ脂肪肝の患者60名を無作為（くじ引き）で30名ずつの2組のグループに分け、それぞれカロリー制限と糖質制限の食事を3ヶ月続けてもらいました。

A カロリー制限のグループは

総カロリー摂取量(kcal) = 理想体重(kg) × 25Kcal

たとえば160cmgの人で1400Kcal/日なので1食約500Kcal

そのうち糖質は50~60%

全ての口にする食物、嗜好品、おやつのカロリー計算をします

B 糖質制限グループは糖質を  
70-130g/日

(なお 炭水化物-食物繊維=糖質なので念のため)

40g/食で目安はコンビニのおにぎり1個が、これに相当します。

当然のことながら糖質以外制限はありません。



両グループともに月1回、3ヶ月の食事指導だけでした(運動については触れていません)。結果ですが、それぞれのグループで体重が5.1kgと5.6kg減りました。(両者で統計的有意差はありません)。そして83%の脂肪肝が改善しました。体重・脂肪肝改善効果は優劣つけられなかったわけです。どちらを選んでも同じ結果になるとしたら、当然面倒なカロリー計算が不要な糖質制限が推奨されるでしょう。肥満の方は体重減少で血圧・脂質異常にも効果が実証されたので自信をもって糖質制限を勧められます。



ある研修会の後で、このスマート(肥満)外来に受診したいとの希望。しかし脂肪肝の、糖尿病治療なのでBMI25以上の人が対象です。(もちろん健康保険は適応です。)残念がっていましたが……

肥満でなくても、糖質制限は筋肉質の体になることが期待できますから(エビデンスはどこかにあるかもしれませんが)ぜひ実行してみましよう。

(所長 碓 暎雄)

## 産業保健相談員から

# 病気の治療と職業生活の両立支援

産業保健相談員(産業医学) 飯塚康彦



労働者の3人に1人が、何らかの病気を抱えながら働いていると言われています。

医療の進歩や高齢労働者の増加により、病気の治療と職業生活の両立が今問題となっています。

2016年12月に改正された「がん対策基本法」では、企業ががん患者の雇用継続への配慮に努めることや、国や地方公共団体にがん教育の推進を新たに求めました。また、2017年3月の「働き方改革実行計画」では、「病気の治療と仕事の両立」が明記されました。

企業にとっては、両立支援を推進することが、人材の確保や定着、労働者の安心感の獲得、生産性の向上などにつながり、健康経営の観点からも価値があると思います。

「病気の治療と職業生活の両立支援」には、主治医、企業・産業保健スタッフ、患者に寄り添う両立支援コーディネーターによるトライアングル型のサポート体制の構築が重要です。とりわけ、両立支援コーディネーターは、患者・主治医・企業などのコミュニケーションのハブとして機能することが期待されています。両立支援コーディネーターのなり手は、医療ソーシャルワーカー、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、社会保険労務士などです。国は、2020年迄に両立支援コーディネーターを2000人養成し、全国に配置するとしています。

労働者健康安全機構では、治療と職業生活の両立支援の方策確立と実施の経緯として、

- ① 治療と就労の両立支援に関する研究(2009年~2013年)
- ② 治療就労両立支援モデル事業(2014年~)



③ 産業保健総合支援センターにおける両立支援の取組（2016年～）

④ 働き方改革の施策としての展開（2017年～）に沿って、「コーディネーターが活躍するトライアングル型両立支援」「がん患者の治療と就労の両立にかんする研究」「両立支援コーディネーター研修」「両立支援相談窓口」等に取り組んでいます。

長野産業保健総合支援センターでは、労働者が仕事によって病気を増悪させることなく治療と職業生活の両立を図るための取組を支援するため、2名の両立支援促進員を配置しています。企業の方や患者（労働者）さんからのご相談を受け付けています。お気軽にご利用ください。

## 研修会レポート

### 研修会報告 1

4回シリーズ「産業保健の基礎を確立する」の第1回「産業保健の意義と進め方、人材、組織とその構築の仕方」について報告します。

講師は、信州大学医学部衛生学公衆衛生学教室教授 野見山哲生先生です。

この研修会は、産業保健体制の確立、活動の基礎に立ち返って、見落としていた点や改善が必要な点に気づき、骨太な産業保健体制を構築していくため、4回シリーズとなっています。

第1回目は、初級編として、「産業保健とは」「健康とは」という入口から健康診断と健康診断事後措置の重要性、産業保健分野に係る法制度、ストレスチェック制度についてなど、基本的事項を分かりやすく説明いただきました。

新たな制度ができると、つい基本的部分が疎かになりがちであることに気づかされ、また、基本的部分を丁寧に確認するからこそ、産業保健に係る法律や制度の意義が明らかになり、知識が整理できて、すっきりとした思いがしました。

受講された方のアンケートでも「産業保健に関わるものとして立ち位置がはっきりした」「産業保健の基礎的なことが学べた」とのご感想をいただいています。

このシリーズは、2回目「健康診断」、3回目「メンタルヘルス」、4回目「化学物質」という重要なテーマで展開されますので、是非ご参加ください。



### 研修会報告 2

2回シリーズ「産業保健スタッフのための面談対応の基本」について報告します。

講師は、オフィスカコマ代表 御子柴由紀子先生です。

本年度下半期から県下各地で産業保健研修会を実施することにしていますが、この研修会は、当センターとしては数年ぶりに飯田地域での開催でした。

しばらく開催していなかったにもかかわらず、2回とも40人を超える申し込みをいただき、会場定員ギリギリとなっていました。

研修の第1回目は「面談対応のあり方」、第2回目は第1回目を踏まえた「事例から考える面談対応」です。

実習を取り入れた和やかな雰囲気での研修会ですが、面談する際のおこの角度の話や若手社員の相談に対するもやもや感の話など、なるほどと気付かされるお話もあり、あっという間の2時間30分でした。

アンケートでは「眠いの話に引き込まれて寝れなかった。」という感想もありました。

この研修は、本年度は既に終了しましたが、次年度も他の地域で実施することができればと思います。



## 研修会報告 3

「第 45 回衛生管理研究会・メンタルヘルス担当者交流会」について報告します。

この研修会は、長野県労働基準協会連合会、伊那労働基準監督署、伊那労働基準協会との共催により実施されました。

長野労働局労働基準部健康安全課 青木課長より「最近の労働衛生行政の課題について」として、長野県内の労働災害発生状況、健康診断の状況、労働安全衛生規則等の改正の状況について説明がありました。

基調講演では、当センターの亘所長から「ストレスチェックの実施から見えた問題点」と題し、ストレスチェック実施率は高いが、医師の面接指導に結びつく割合が低いこと、産業医の活用が十分でないことなど、現場の実態を踏まえた話がありました。

その後、各事業場の担当者のグループディスカッションとなり、活発な意見交換が行われました。グループディスカッションでは、実施事務従事者の苦勞などが語られ、横の情報交換が出来たことが非常に有意義だったとのご意見を多くいただきました。

メンタルヘルス担当者交流会は、9月29日（長野市）について2回目の開催となりましたが、何れも、他企業の担当者との意見交換できたことは有意義だったとのご意見をいただいております。今後もこのような研修会・交流会を設けていきたいと思っております。



## 地産保通信

各地域産業保健センターのコーディネーターに地域窓口の活動やコーディネーターの仕事について、レポートしてもらいます。

### 諏訪広域

#### 諏訪広域地域産業保健センターの活動

諏訪広域地域産業保健センターは、岡谷労働基準監督署管内の諏訪地区の事業所を対象にしています。担当地域の産業医の先生方、保健師さんのご協力を頂いて活動しています。前任のコーディネーターが地域産業保健センターの立ち上げから就任され、十数年のベテランのコーディネーターでしたので、引継ぎ当初は不安な気持ちでの活動でした。就任から4年が経過し、最近は事業主、従業員の方と落ち着いて話が出来るようになりました。

産業保健センターの事業活動は、主としては「健康診断の結果についての医師からの意見聴取」、「労働者の健康管理に係る相談」ですが、最近は「長時間労働者に対する面接指導」の申込み依頼が増加しています。ここ数年、長時間労働によるメンタルヘルス不調により自



殺した労働者のことが、マスコミ等により騒がれていることも影響しています。小規模事業所の事業主は、仕事の確保に苦勞してします。特に、製造業では受注した仕事は短期の納期が多く、長時間労働をしなければならないことが多くなっているようです。



労働者が心身ともに安心して働くことができるように、産業医の面接指導、保健師による保健指導により、長時間労働者が自らの健康状態やストレスに気づいて、健康を守ることができるように支援したいと思います。

諏訪広域地域産業保健センター  
コーディネーター 上原 広一

## 上 小

### 健康意識のきっかけになればと願って

上小地域産業保健センターは、上田医師会、小県医師会の協力のもと 13 名の産業医の先生と 2 名の保健師の方々に担当していただいております。

皆様に快く対応していただいているおかげで、年間を通して数多くの相談を実施することができ、感謝しております。

依頼に対して素早くを心がけていますが、相談予約は混み合っている状況で、調整に悩みながらもコーディネーターとして頑張っているところです。

利用していただいた方に「従業員の健康について意識を高めた。」とか「アドバイスで職場に血圧計を置いたら個人個人が意識しはじめた。」といったようなお話をいただくと、健康意識の一つのキッカケになったかしらとうれしく思います。

また昨年より数件の「高ストレス者面接指導」の依頼を受けました。心療内科の専門の先生が随時対応してくださるのでスムーズに取り組むことができます。

ただ段取りが整った後、前日や当日にキャンセルしたいと申し出てきた案件もあり、当事者の迷いや気持ちの問題等で相談につなげる難しさも感じています。

長野県では 9 名のコーディネーターがそれぞれの監督署の管轄地域で活動していますが、地域により諸問題や悩みもそれぞれです。そこで私たちコーディネーターで「意見交換会」

を開催しています。ざくばらんに話し合えるこの場は大変ありがたく、勉強になり、私自身モチベーションを上げる大切な会になっています。

いろいろな方のお力をお借りし、感謝し、さらなる活動を頑張ってまいりたいと思います。



上小地域産業保健センター  
コーディネーター 秋山 恵子

# 促進員通信



メンタルヘルス対策促進員として、主に各事業場を訪問し、メンタルヘルス対策の導入や実施について支援させて頂き、早5年となりました。最近、職場環境が原因でメンタルヘルス不調となり、うつ病発症等により労災申請する労働者が増えていることから、「企業のリスクマネジメント」として、対策を行う事業場も増えていると感じます。当初、私が促進員の活動を始めた頃は、対策の軸となる「心の健康づくり計画の策定」や「管理職研修」が主な支援内容でしたが、最近「ストレスチェック制度の導入支援」や「職場環境改善支援」など、各事業場により支援の要望は様々です。

厚生労働省では、メンタルヘルス対策の取組を推奨しており、それに関連する助成金も現在活用できます。先日も、心の健康づくり計画の策定支援をさせて頂いた事業場から、助成金受給の連絡を頂きました。産保関係の助成金は、他にも「職場環境改善」や「ストレスチェック」などにも活用できますので、ぜひ上手く活用しながら職場環境も見直すきっかけ等にして頂ければと思います。

私たちの支援が少しでも各事業場の皆様のお役に立てるよう、日々活動してまいりたいと思います。



メンタルヘルス対策促進員 中村 光子

# 産業保健トピックス

## 産業保健関係助成金のご案内

独立行政法人労働者健康安全機構では、平成29年度産業保健関係助成金として、

- ① ストレスチェック助成金  
労働者50人未満の事業場に対して、ストレスチェック実施費用、医師の面接租度等費用を助成するもの。
- ② 小規模事業場産業医活動助成金  
労働者50人未満の事業場に対して、産業医活動の実費を助成するもの。
- ③ 職場環境改善計画助成金  
ストレスチェック実施後の集団分析を踏まえ、専門家、メンタルヘルス対策促進員の指導等に基づき、職場環境改善計画の作成・実施した場合の実費を助成するもの。
- ④ 心の健康づくり計画助成金  
メンタルヘルス対策促進員の助言等を受け、心の健康づくり計画を作成、実施した場合に支給されるもの。

が設けられています。

助成金に関するお問い合わせ・申請は、  
独立行政法人労働者健康安全機構 産業保健業務指導課  
全国统一ナビダイヤル 0570-783046 まで

職場の健康づくりを応援します!  
平成29年度 産業保健関係助成金のご案内

**ストレスチェック助成金**  
労働者50人未満の事業場が対象  
① 小規模事業場の産業医の費用を負担した際に限り、ストレスチェックを実施した目的に、労務管理を促進する。  
② ストレスチェックの実施に関する費用  
● 産業医にかかる費用（面接租度）として、その費用を助成。  
③ ストレスチェック実施後の集団分析による個別指導、個別相談に関する費用  
● 実施による活動費（面接租度）200万円を上限とし、その費用を助成（小規模事業場にのみ適用）。

**小規模事業場産業医活動助成金**  
労働者50人未満の事業場が対象  
① 小規模事業場の産業医の費用を負担した際に限り、健康診断費用に付する労務管理、個別相談、個別指導に関する費用の一部を助成する目的とした助成金を支給（各事業場1万円を上限とし、2回まで）。

**職場環境改善計画助成金**  
労働者50人未満の事業場が対象  
① ストレスチェック実施後の集団分析を踏まえ、専門家、メンタルヘルス対策促進員の指導等に基づき、職場環境改善計画の作成・実施した場合の実費を助成する。

**心の健康づくり計画助成金**  
労働者50人未満の事業場が対象  
① メンタルヘルス対策促進員の助言・支援（面接）等を受け、心の健康づくり計画、ストレスチェック実施計画等を作成し、計画的にメンタルヘルス対策を実施した場合に活動費（面接租度）を助成する。

産業保健関係助成金の相談、受付は  
独立行政法人 労働者健康安全機構  
0570-783046  
産業保健業務指導課

## 治療と職業生活の両立支援について

がん等、かつては「不治の病」とされていた疾病も、現在では、「長く付き合う病気」に変化してきています。

しかし、疾病や障害を抱える労働者の中には、仕事上の理由で適切な治療を受けることができない場合や、職場の理解・支援体制不足により、離職に至ってしまう場合もあります。

産業保健総合支援センターでは、労働者が業務によって疾病を増悪させることなく治療と職業生活の両立を図るための取組を支援するため、両立支援促進員を配置し、事業場における制度導入支援、患者（労働者）からの申出を受けての個別調整支援などを行っています。

長野産業保健総合支援センターでは、2名の両立支援促進員を配置して相談等を受け付けています。また、信州大学医学部附属病院がん相談支援センター、長野市民病院がん相談支援センターに出張相談窓口を設けています。

お問合せは、長野産業保健総合支援センター（TEL026-225-8533）まで

治療と職業生活の両立支援についてご相談ください  
～治療（がん）を受けながら安心して働く環境づくりのために～

労働者 病気（がん）と仕事の事で、1人で悩んでいませんか？

治療と仕事を両立できるか不安  
病気の事を会社にどう伝えれば…

会社の理解・協力が得られないかも…

従業員 従業員の病気（がん）への対応で悩んでいませんか？

社員が「がん」として仕事を続けたいが、どう対応すれば？  
会社に相談窓口が必要？

職場の環境整備はどうすれば？  
事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン

両立支援促進員による個別調整支援を受けて、お困りのお困りください

●長野産業保健総合支援センター 相談窓口  
TEL 026-225-8533 FAX 026-225-8535  
URL <http://www.naganos.johas.go.jp/> ▶長野市の労働安全衛生センター

●出張相談窓口  
長野市 信州大学医学部附属病院 がん相談支援センター  
TEL 026-27-2626  
長野市 長野市民病院 がん相談支援センター  
TEL 026-295-1202（直通）

長野県労働安全衛生センター  
長野県労働安全衛生センター 長野市労働安全衛生センター

## センターからのお知らせ

### メンタルヘルス対策支援のお申込み

事業場におけるメンタルヘルス対策の取組は、非常に重要であり、厚生労働省でも積極的に推進しているところですが、実際には、どこから、どのように手を付けて良いか分からないといった事業者、人事労務担当者の方も少なくありません。

長野産業保健総合支援センターでは、メンタルヘルス対策促進員（産業カウンセラーなど専門家）が、事業場のメンタルヘルス対策に関する相談、心の健康づくり計画の策定、教育研修などを支援しています。いずれも無料となっています。

お気軽にご相談ください。

メンタルヘルス対策  
(個別訪問) 支援申込書

長野産業保健総合支援センター 発行

※この申込書は、心労ヘルス対策推進員による支援を申し込みます。

事業場の名称  
代表者の氏名  
事業場の住所  
事業場の代表者  
代表者の職名  
代表者の電話番号  
代表者のメールアドレス  
代表者のEメール  
代表者のFAX  
代表者の携帯番号  
代表者のメールアドレス  
代表者のEメール  
代表者のFAX

事業場におけるメンタルヘルス対策の取組状況  
1. 事業場におけるメンタルヘルス対策の取組状況  
2. 心の健康づくり計画の策定  
3. 心の健康づくり計画の実施  
4. 心の健康づくり計画の策定  
5. 心の健康づくり計画の実施  
6. その他

※事業場におけるメンタルヘルス対策の取組状況は、事業場のメンタルヘルス対策の取組状況に基づき、支援の必要性を判断させていただきます。

【申込先】 長野県労働安全衛生センター 長野市労働安全衛生センター  
〒180-0006 長野市南長野1-1-1 11階 〒180-0006 長野市南長野1-1-1 11階  
TEL 026-225-8533 FAX 026-225-8535 TEL 026-225-8533 FAX 026-225-8535

※この申込書は、長野市労働安全衛生センターのホームページに掲載されています。

### 産業医・医師向け研修

☆石綿関連疾患診断技術研修 産業医認定（生涯・専門2単位）

平成30年1月19日（金）14:00～16:00

JA長野県ビル12階 12C会議室

講師 千葉労災病院 アスベスト疾患センター長 由佐俊和氏

石綿関連疾患については、他の一般的疾患と比べて情報が少なく、診断が難解であることから、未経験の医師等は、診断に必要な専門技術を習得する前に当該疾患に関する基礎知識を習得する必要があります。本研修は、(独)労働者健康安全機構が行う石綿関連疾患診断技術研修の「基礎研修」として、石綿の一般的知識、石綿ばく露の把握方法、石綿関連疾患の診断及び労災補償制度等について解説します。

研修のお申し込みは、当センターホームページまで

(<https://www.naganos.johas.go.jp/seminar/category.php>)

石綿関連疾患診断技術研修  
(基礎研修)

生涯研修専門研修2単位

平成30年1月19日  
14:00～16:00

JA長野県ビル 12C会議室  
(長野市南長野1-1-1 11階)

＜講師＞  
千葉労災病院 アスベスト疾患センター長  
由佐 俊和 先生

石綿関連疾患については、他の一般的疾患と比べて情報が少なく、診断が難解であることから、未経験の医師等は、診断に必要な専門技術を習得する前に当該疾患に関する基礎知識を習得する必要があります。本研修は、(独)労働者健康安全機構が行う石綿関連疾患診断技術研修の「基礎研修」として、石綿の一般的知識、石綿ばく露の把握方法、石綿関連疾患の診断及び労災補償制度等について解説します。

お申込み・お問い合わせは、長野産業保健総合支援センター  
〒180-0006 長野市南長野1-1-1 11階 〒180-0006 長野市南長野1-1-1 11階  
TEL 026-225-8533 FAX 026-225-8535 TEL 026-225-8533 FAX 026-225-8535  
URL <http://www.naganos.johas.go.jp/>

## 追加研修会

「改正労働安全衛生規則について ～産業医制度の見直し等～」

日時 平成30年2月22日(木) 14:00～16:30

場所 公益財団法人 南信州・飯田産業センター 大ホール

講師 飯田労働基準監督署 安全専門官

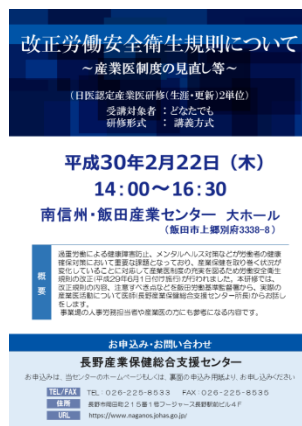
長野産業保健総合支援センター 所長

過重労働による健康障害防止、メンタルヘルス対策などが労働者の健康確保対策において重要な課題となっており、産業保健を取り巻く状況が変化していることに対応して産業医制度の充実が図るため労働安全衛生規則の改正(平成29年6月1日付け施行)が行われました。本研修では、改正規則の内容、注意すべき点などを飯田労働基準監督署から、実際の産業医活動について医師(長野産業保健総合支援センター所長)からお話をします。

これまで長野市、松本市で開催しており、県内4か所目の開催となります。

お申し込みは、当センターホームページまで

([https://www.naganos.johas.go.jp/seminer/news\\_s.php](https://www.naganos.johas.go.jp/seminer/news_s.php))



改正労働安全衛生規則について  
～産業医制度の見直し等～  
(日医認定産業医研修(生涯・更新)2単位)  
受講対象者：どなたでも  
研修形式：講義方式

平成30年2月22日(木)  
14:00～16:30  
南信州・飯田産業センター 大ホール  
(飯田市長瀬別府3338-8)

過重労働による健康障害防止、メンタルヘルス対策などが労働者の健康確保対策において重要な課題となっており、産業保健を取り巻く状況が変化していることに対応して産業医制度の充実が図るため労働安全衛生規則の改正(平成29年6月1日付け施行)が行われました。本研修では、改正規則の内容、注意すべき点などを飯田労働基準監督署から、実際の産業医活動について医師(長野産業保健総合支援センター所長)からお話をします。事業場の人事労務担当者や産業医の方にも参加になる予定です。

お申し込み・お問い合わせ  
長野産業保健総合支援センター

お申込みは、当センターのホームページ上にて、裏面の申し込み用紙より、お申し込みください。

TEL: 026-225-8553 FAX: 026-225-8555  
長野県飯田2-1-15 南信州産業センター 3階研修センター4F  
URL: <http://www.naganos.johas.go.jp/>

## “信州さんぽメールマガジン”をお届けします！

センターでは利用者の皆さまへ、産業保健に関する最新情報などを掲載している「信州さんぽメールマガジン」を定期的に(月1回程)お届けいたします。

「信州さんぽメールマガジン」の配信をご希望の方は、当センターのホームページ(<http://www.naganos.johas.go.jp>)からご登録いただきますよう、お願いいたします。

なお、お預かりしたアドレス等の個人情報、は、「信州さんぽメールマガジン」の配信ならびに長野産業保健総合支援センターからのお知らせ以外には使用いたしません。



## 講師紹介のお申込み

事業場または団体が主催する労働衛生大会などの講師に、当センターの産業保健相談員を紹介いたします。「講師紹介」を依頼される場合には、当センターのホームページ(<http://www.naganos.johas.go.jp>)から申込書を印刷していただき必要事項を記入の上、FAXでお申込み下さい。講師料は依頼者負担となります。

## 編集後記

新年を迎えました。

昨年は予想外の出来事が色々あり、ストレスの厳しい1年でしたが、忘年会で1年の苦勞を忘れ新年に臨むつもりでした。

苦勞を忘れるだけなら良いのですが、これまで研修の様子などの写真を納めていたデジカメのデータがトラブルで消えてしまいました。(今回の信州さんぽは写真が少なくなっています。)

そこまで忘れなくても・・・と冗談では済まないショックを受けながら、バックアップはその都度取ることと、気持ちを新たに仕事に臨もうとあらためて決心しました。(副所長)

