

独立行政法人労働者健康安全機構 長野産業保健総合支援センター TEL 026-225-8533 FAX 026-225-8535
URL https://www.naganos.johas.go.jp

所 長 通 信

2026年の新年を迎えて

新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎えて皆さんはどんな思いを描いているでしょうか？

今年は去年よりは良い年になるに違いない。

今年も去年と同じで良いよね。

今年は去年より間違いなく悪くなりそう。

今年こそ弊社は recruit(リクルート)するぞ。

などなど、いろいろな思いを描いていると思いますが、今年はご自分の事業場の「労務管理」を今一度見直す年にしてはどうでしょうか？

「労務管理」が不備であると、労働災害が発生する、医療・介護事故が発生する、メンタルヘルス不調者が増える、休職者が増える、過労死・過労自殺が増える、などの困りごとが必ず起こります。

「労務管理」こそが、産業保健スタッフの腕の見せ所です。皆様のご活躍をお祈り申し上げます。

えんぴつ画をひとつ(康〔やす〕)



グ ラ ス

現代川柳をひとつ(安康〔あんこう〕)

初雪は恋々(れんれん)として解けていく

(所長 飯塚康彦)

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。



松本地域

「ゴミ拾いと健康の話　Part2」

松本地域産業保健センター
コーディネーター　滝口　和博

地産保通信2023年1月号に続いて、“ゴミ拾いと健康”と題して記事を書いてみました。
あれから丸三年が経ちました。今でも、毎朝「梅酢めかぶ納豆（小鉢に納豆、めかぶを入れて、たれの代わりに梅酢を大さじ一杯加えるだけ）」を食べてタンパク質を補いつつ、40分程度のウォーキング（インターバル速歩）を続けています。最近、軽めのストレッチとスクワットをプラスしました。
その結果、昨年の特定健診でも大きな問題はありませんでした。また、特にダイエットやアルコールを控えているわけではないのに、この3年間で何と体重が高校時代のベストから更に4キロ減って、BMIが23、体脂肪率も14％まで下降したのです。妻に対して、どうだとばかりに自慢話をすると、返す刀で「それは歳相応に萎んできただけじゃない。」と言われてしまいました。これには本当にストレスが溜まります。

さて、前回も書きましたが、ウォーキングのついでに毎朝欠かさずボランティアで沿道のゴミ拾いを続けています。トングとビニールの米袋を二つ持ち歩いて、ゴミの分別にも気を遣っています。
相変わらず、ゴミのポイ捨ては無くなる気配がありません。巷では外国人のマナー違反がことさら大きく取り上げられていますが、身近な問題に目を向けると、ルールを守らない人に国籍は関係ないなとつくづく感じています。時には、ホイールカバー、ホイールナット、マフラーの部品など変わった落とし物？を見かけることがありますが、その落とし主は、果たして無事目的地まで辿り着くことができたのでしょうか。

ゴミのポイ捨て問題で気づいたことは、近頃、沿道にたばこの吸い殻が特に目立つようになったことです。おそらく、加熱式たばこに切り替える愛煙家が増えたことも影響しているのかもしれません。加熱式たばこは、紙巻たばこに比べて煙や臭いが少ないというイメージが広がっているため、車内で喫煙しやすくなったのではないでしょうか。また、加熱式たばこは、火を使わないため吸い殻をポイ捨てすることに対する罪悪感が少なくなるのかもしれませんね。

もう一つ気づいたことがあります。アルコール飲料の空き缶やペットボトルのポイ捨ても多いのですが、捨てられた容器の銘柄から見えてくるのは、ポイ捨ての常習者は同じ場所に捨てたがるということです。また、交通量はそれほど変わらないのに、街路樹や植え込みなど道路の周辺環境の整備状況によって捨てられるゴミの量が異なるということです。皆さんご推察のとおり、周りから見えにくい場所や草木が生い茂っている場所ほどゴミの量が多いのです。
人はなぜ、わざわざ拾いづらいところを選んでゴミを捨てるのでしょうか・・・。

長年ゴミ拾いを続けるうちに、「割れ窓効果」という社会心理学の理論を思い出しました。この理論は、壊れた窓を放置することが、地域の治安悪化を招くという考え方に基づいています。

この理論をゴミのポイ捨て問題に当てはめると、

1. 捨てられたゴミを放置しておくと、それが「誰も気にしていない」というサインになる（軽微な秩序の乱れ）。
2. この状態が続くと、住民のモラルが低下し、ペットのフン、家庭ゴミのようなものまで捨てられるようになり、やがて、産業ゴミの廃棄など、より深刻な問題が発生する可能性が高まる（犯罪の増加）。
3. 最終的には、地域の住民がその場所を去り、外部からの犯罪者が流入することで、街全体が荒廃してしまう（地域の荒廃）。

少し飛躍しすぎたかもしれませんね。そこで飛躍のついでに、前回も紹介したヘルスリテラシー（健康診断や医療に関する情報を正確に理解し活用できる能力）について考えてみたいと思います。

松本地域産業保健センターの健康相談で感じるのは、事業場の担当者は、健康診断や保健指導の内容を正しく理解し次の行動を起こしてもらうために、労働者にどのように伝えればよいかという問題です。

「未病息災」～なんとなく調子が悪いけれど、病院に行くほどではない。そんな「未病（みびょう）」の状態は、言わば割れ窓理論の「軽微な体調の乱れ」かもしれません。しかし、これを放置したままでいると、やがて健康寿命を縮めるばかりでなく、深刻な病気を発症して死亡につながるリスクが高くなります。

いつまでも健康で、より長く仕事を続けていくためには、例えば血圧が上がり始めたときに食生活・運動・生活習慣を見直すなど、できるだけ早めの一歩を踏み出すことが大切ですね。

余談ですが、昨年秋に中国の古都西安を訪れたときの体験談を紹介します。西安の旧市街を散策して気づいたのは、観光地のセキュリティチェックは非常に厳しいのに、喫煙には思いのほか寛容だということです。公園内はもちろん、世界遺産や文化施設の敷地には、至る所にゴミ箱とセットになった灰皿が設置してありました。そのせいかわかりませんが、ゴミや吸い殻のポイ捨てが少なかったようにも感じます。

中国の空港を離着陸する航空機には、国際線・国内線を問わずライターの持ち込みは禁止されています。その代わり、空港やホテルの喫煙スペースには、専用ライターやマウススプレーまで備え付けられていたのには驚きました。これが中国流の「おもてなし」なのでしょうか。

市街地の公園や歴史的建造物などの出入り口で、高齢者のグループが気兼ねなく太極拳などを楽しみ、若い女性が楊貴妃などのコスプレを身にまとって記念写真を撮っている日常の光景を目の当たりにしました。

現地ガイドさんによると、今の時代は、暮らしは豊かになって、市民は幸せを感じているのだそうです。

旧市街を取り囲むようにタワーマンションなどの高層建築が林立する大都市。4車線化された高規格道路は至る所で渋滞が発生し、朝の通勤時間帯には、自転車に代わって電動小型バイク（免許は要らないそうです。）が専用車線や横断歩道を忙しく行き交っていました。

今回の旅は、今まで抱いていた中国に対するイメージを新たにした貴重な時間でした。



空港の屋外デッキに設置された電子ライター。
丸い穴にタバコを差し込むと点火する仕掛けです。



ホテルの出入り口の外に設けられた灰皿には、ライターとマウススプレーが備え付けられていました。

促 進 員 通 信

「最近あったこと と 職場ができる最初の支援」

メンタルヘルス対策・両立支援促進員　笹渕 和香奈



今年の夏、働いていた家族が急に体調を崩しました。ようやく翌月に病院を受診。すい臓がんステージⅣの告知を受けました。今まで元気に過ごしていたため、驚きました。余命は 1～3 か月ほどかと思うほど衰弱し、寝て過ごすしかなく、歩くのもやっとの状態でした。本人も「もう長くはない」と覚悟していたようです。

ところが、抗がん剤治療が始まると、短時間ながら畑に出られるほど体調が回復し、再び驚かされました。医療の進歩を実感した瞬間でした。

私自身、これまで身内にがん罹患者がいなかったため、両立支援に関わっていても、治療についてピンとこない部分がありました。今回の経験を通じて、以下のことを感じました。



1. がんの告知は、本人だけでなく家族も衝撃を受ける。（家族の私ですら、気持ちが沈み、鬱っぽくなりかけた）
2. 医療は日進月歩で進化している。（すい臓がんステージⅣ＝余命数か月というイメージは、今や一概には言えない。治療法や薬もどんどん進化している）

実際に、プライベートで知り合った方も同じ病のステージⅣでしたが、薬がたまたま体に合い、手術可能となり、現在は術後 3 年が経過。見た目では病気をしたことがまったく分からないほど普通に働いています。（見た目ではわからない不調やしんどさはあるとは思いますが…）。

このような経験を通じて、個々の状況にもよりますが、治療と仕事の両立が可能となる人が増えてきていることを感じた、ここ数か月の出来事でした。



さて、**『がんと診断されたとき、職場ができる最初の支援とは？』**

従業員ががんと診断されたとき、企業として最初にできる支援は「安心して話せる場をつくること」です。制度や配慮の前に、まずは本人が「職場に伝えても大丈夫」と思える環境があるかどうかが、両立支援の出発点です。

管理職や人事労務担当者が最初にすべきことは、本人の話を丁寧に聞くことです。治療内容を詳しく聞く必要はありません。業務に支障があるか、通院や体調に応じた配慮が必要かを、本人の意思を尊重しながら確認することが大切です。

「無理のない範囲で教えてください」「業務に関係する部分だけで構いません」といった言葉を添えることで、従業員は安心して話すことができます。この初期対応が、その後の支援の質を左右します。また、（企業に居る場合は）産業保健スタッフとの連携も重要です。