

# あおもいのちの電話

2019年1月 50号



—雪を抱いた岩木山—

写真提供： 岩谷和子

津軽富士とも呼ばれ、見る角度によって姿が違い自分のところから見る岩木山が一番きれいだと、親しまれている。太宰治はその山容を「十二単を拵げたようで、透き通るくらいに嬋娟たる美女」と喩えている。

## 第26期生 電話相談員新人養成講座

新人養成講座の研修は2019年5月から始まります。

☆詳細は3月頃にご案内できますので、事務局にお問い合わせください。

☆HPでもご覧になれます。<http://www.inochi-a.net/>

相談電話	0172-33-7830	(毎日12:00~21:00)
いのちの電話ナビダイヤル	0570-783-556	(毎日10:00~22:00)
県民フリーダイヤル	0120-063-556	(毎月1日12:00~21:00 1月のみ15日)
自殺予防フリーダイヤル	0120-783-556	(毎月10日8:00~翌日8:00)

# —職場のストレスチェック制度—

NPO法人あおもりのちの電話副理事長 石澤 誠

## —義務化されるまで—

3年前に義務化された職場のストレスチェック制度には深い思い入れがあります。

私は30年前に開業してからも弘前大学病院で佐々木大輔教授から心療内科のご指導をいただけてきました。また、いのちの電話でも相談員として研修を受けていたころに、弘前市医師会の産業医部会では職場のメンタルヘルスに取り組むことになりました。今から15年以上も前のことです。そのころすでに厚労省の職業性ストレス簡易調査票が発表されていたので、それを用いて数年間にわたり調査を行い、労働衛生コンサルタントとして発表の機会もいただきました。

それが数年前から労働安全衛生法が変わり、社長が社員のメンタルヘルスにも責任を問われるようになり、さらには3年前に職場のストレスチェックが義務化されたのです。

## —産業医の役割—

医師会の健診センターでこれを同時に行えば利用者からも喜ばれると考え、すぐに検査体制を整備してもらいました。現在では年間1万人の利用があります。この中でストレスの高い人（高ストレス者）の抽出を行います。またさらに希望者は医師（産業医）の面接を受けることになっています。

高ストレス者の割合は職場で異なります。弘前地区では製造業 16.5%、介護施設 14.2%と高く、逆に低いのは地方公共団体の 7.6%でした。また医師面接までとなると 100 人に1人程度となります。実際、産業医として私も面接を行っていますが、この制度により職場の問題が露出して

きます。経営方針の転換による作業中止、異動のミスマッチ、職場の長時間労働体質、上司との心理的対立、正職員と臨時職員の対立、責任の押し付け、共働きのひずみ、精神障害、パワハラなどがあります。当てこすりの面接を申しこむ職員もいますが、面接をしたほとんどの職員は限界を超えてなお仕事を続けているのです。産業医には中立性、客観性が求められているので、面接といってもカウンセリングを行うのではなく、職場環境に関する意見のほかは、必要に応じて専門医に紹介する振り分けを行うのです。

## —いのちの電話の役割—

産業医が解決できることは限られており、いのちの電話の利用を勧めることもあります。解決が容易に見つからないつらさを電話相談で傾聴し、できるだけ受け止めて欲しいと願っています。職場のメンタルヘルスのキーパーソンは上司、管理者です。管理職を対象とした研修会では、いのちの電話の相談員が講師や指導員を依頼される機会があると思われます。一方で思い出してほしいのは自殺率が高いのはサラリーマンではなく失業者の方だということです。また統計を見ると自殺率と景気動向は高い相関があります。不景気、失業という魔物の破壊力は強烈で抵抗し難いように思えますが、それでも私たちは微力でも日の当たらないところにも目を向けていのちの電話の活動を続けていきたいものです。私自身、職場のメンタルヘルスに自信をもって取り組みできたのは、いのちの電話での徹底したトレーニングのおかげだと思っています。

私たちもおもりのちの電話を応援しています

— 順不同 —

一般社団法人青森精神医学研究所

附属 浅虫温泉病院

理事長 横山 北斗  
青森市大字浅虫字内野 27-2  
TEL 017-752-3004

一般財団法人愛成会

弘前愛成会病院

院長 田崎 博一  
弘前市北園1丁目6-2  
TEL 0172-34-7111

医療法人聖誠会

石沢内科胃腸科

院長 石澤 誠  
弘前市新町 151  
TEL 0172-34-3252

医療法人なごみ会

山内整形外科

理事長 山内 正三  
弘前市城東4-6-7  
TEL 0172-26-3336

大竹整形外科

院長 大竹 進

青森市浪岡字福田2丁目13-8  
TEL 0172-62-3300

(株)大川地建

代表取締役 大川 誠

弘前市城東4-4-4  
TEL 0172-29-7796

(株)日善電気

代表取締役 相馬祐次

弘前市藤野1-7-6  
TEL 0172-36-1515

(株)レンゴウ事務機

代表取締役 泉谷拓司

弘前市浜の町4-3  
TEL 0172-36-6060

社会医療法人

松平病院

理事長・院長 北條 敬  
八戸市新井戸出口平 17  
TEL 0178-25-3217

社会福祉法人五倫会

美郷こども園

園長 湯瀬 久美  
黒石市追子野木2丁目181-1  
TEL 0172-52-3890

津軽保健生活協同組合

藤代健生病院

院長 関谷 修  
弘前市藤代2-12-1  
TEL 0172-36-5181

マエダ調剤薬局

代表取締役 前田 淳彦

弘前市稔町2-2  
TEL 0172-38-5030

ミカミ歯科

院長 三上 弘之

弘前市駅前1-1-5  
TEL 0172-33-5400

やぎはし腎・泌尿器科医院

院長 八木橋勇治

弘前市笹森町39-1  
TEL 0172-38-5533

石川 徹一・康

青森市浪岡大字浪岡字林  
64-1  
TEL 0172-55-9385

※ 上記の方々からは賛助会費とは別にご寄付いただきました。  
趣旨を理解していただき、ご協力くださったことに深く感謝いたします。

## 温かいご支援をありがとうございます

あおもりのちの電話のために、ご支援をいただいた方々は次の通りです。

資金ボランティアとしてあおもりのちの電話相談活動をお支え下さり、心から感謝申し上げます。

(敬称略/順不同)

### ☆ 正会員 (個人)

赤石純子	小笠原和子	工藤範子	下山秀子	寺澤美穂子	藤原留理子
阿部三枝子	起田文子	古明地みのり	山眞佐子	中野渡景子	村上泰修子
新屋敷慶子	小田桐静子	今野あけみ	鈴木和佳子	中村妙子	最上則子
石川敏一	小野幸子	齊藤朝子	清野洋子	奈良晶子	山口玲子
石澤誠	小山真貴子	齊藤涉	関川明子	長谷川之子	山田玲子
石戸正子	加賀田里佳	齋藤友子	外川志津子	馬場加代子	山吉田名
一戸和子	菊地公英	齋藤るり子	高野節子	原田ひとみ	藤原名
一戸加代子	木明旭	佐藤知恵	武田麗子	東山英子	
今谷孝子	工藤純子	柴田賢	田中真子	藤林正雄	
牛山敬	工藤智子	柴田祥子	對馬優子	藤林百合子	

### ☆ 賛助会員 (個人)

2018年7月1日～2018年11月30日

(敬称略/順不同)

阿部信子	石塚猛	小山テル	佐々木久慶	中津文明	山田京子
阿保ツネ子	一戸和子	小片桐清一	サノカトシ	野田美保子	山田満里子
蟻塚亮二	今井克子	金子宏彦	神馬裕司	藤田美穂	藪崎修智子
石川敏一	今井正樹	木立紀子	杉本和彦	藤林正雄	吉田名
石川康	岩谷和子	工藤千賀子	田中洋子	藤原裕貴子	藤原名
石澤恵美子	大津幸世子	工藤哲生	竹田周平	船橋麗子	船橋名
石澤誠	大平絢子	高僖峻	竹田侑子	三上淑子	三上名
石岡昭	小山内啓公	佐藤文枝	田中真み	宮本曉子	山口真子
石田悟	小山隆	佐々木こずえ	對馬てみ	山口真子	

### ☆ 賛助会員 (団体)

(株)日善電氣	(株)きららメデイカル	(株)大川地	建
社会医療法人 松平病院	(株)市民友薬局	I T ラ	ボ
社会福祉法人 花	弘果弘前中央青果	(株)ス コ ー	レ
医療法人 聖誠会 石沢内科胃腸科	野呂・中里司法書士事務所	佐 和 会	家
浅虫温泉病院	やま と 印刷	弘 前 愛 成	院
報 効 寺	弘 前 西 教 会	大 竹 整 形 外	科
社会福祉法人 和幸園	浪 岡 教 会	ミ カ ミ 菌	

※氏名を掲載していますが、希望しない方は、事務局まで、ご連絡下さい。

### 資金ボランティアとして皆様のご支援を！

あおもりのちの電話は、相談電話、相談員養成費、広報活動費、センター管理費等で、年間550万円が必要で、皆様のご理解とご支援で活動していますので、ご協力をよろしくお願いたします。

#### ☆ 正会員

(個人) 年間 1万2千円

#### ☆ 賛助会員

(個人) A:2万円 B:1万円 C:5千円 D:3千円

(団体) A:10万円 B:5万円 C:3万円 D:1万円

#### ◇振込先

①郵便振替 02300-2-3761 特定非営利活動法人あおもりのちの電話  
②みちのく銀行 弘前営業部 (普) 2009914 特定非営利活動法人あおもりのちの電話



特定非営利活動法人あおもりのちの電話

〒036-8691 青森県弘前郵便局私書箱29号  
事務局 TEL 0172-38-4343  
FAX 0172-38-5355

発行日 2019年1月25日  
発行人 石川 敏一  
編集 事務局