



さんぽ保健師コラム

(2021 年 水無月号)



はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

緊急事態宣言発令中の沖縄ですが、新しい生活様式とそれに伴うリモートワークなどの働き方が少しずつ浸透してきましたね。リモートワークはメリットもありますが、その反面気持ちのオン・オフが出来にくいことや人との繋がり希薄さからくるメンタルヘルスへの影響があります。メリット・デメリット両方を知って予防する事が大切です。これからの働き方は仕事と休息のオン・オフの意識をもってご自身の心と体のセルフケアに心がけていくことが重要ですね。

令和3年6月9日に当センター主催の「両立支援コーディネーター向け継続研修」をzoom開催しました。両立支援コーディネーターとは治療と仕事を両立したいと申し出た労働者に寄り添い、労働者・職場・医療機関との情報共有や調整をして働き方をサポートする支援者です。労働者健康安全機構が国の委託を受けて両立支援コーディネーターの養成研修をおこない、沖縄県でも企業や医療機関、支援機関などに多くのコーディネーターが生まれています。当センターでは養成研修を終了した方向けの継続研修をコーディネーターの継続的なスキルアップと地域のネットワーク作りを目的として昨年度から開催しています。

今回もグループワークを通して事例検討や情報交換をおこないお互いの課題や取り組みの工夫などを共有しました。参加者からは「いろいろな職種の人のお話が聞けて自分だけでは考え付かなかった見方や支援方法が分かった」「コーディネーターとして活動していないので参加するのが不安だったが、他の方との情報交換が出来て今後の活動の参考になった」などの感想を頂きました。

また今回は講師に沖縄県地域統括相談支援センター（琉大病院がんセンター内）でがん患者さん、ご家族に寄り添い様々な相談やメンタルサポートをおこなっているピアサポーターの上地久美子さんにコミュニケーション技術について講話をしていただきました。ご自身もがん闘病の経験がある上地さんからは「傾聴」し寄り添うことの大切さと患者さんの病気受容へのプロセスと支援についてご自身の体験を元に伝えて頂きました。その中でも気持ちのオン・オフの切り替えなど、支援者のセルフケアについての重要性を話されています。支援者は人に頼られる仕事なので、つい自分の事は後回しにしてしまう人が多くセルフケア不足になってしまうのだそうです。支援者に限らずストレス社会を生きる私たちにとっては自分自身の心と体を大切にするという「セルフケア」の意識を忘れないことが大切ですね。その基本があるからこそ他者と協力し合いながらいきいきと働き続けられることに繋がるのだと思います。

さて令和3年度の両立支援コーディネーター基礎研修もそろそろ申し込み開始になるそうです！

<https://www.johas.go.jp/ryoritsumodel/tabid/1968/Default.aspx>

オンライン開催なので沖縄からも受講しやすくなっています。

ぜひ受講後は継続研修にご参加ください。沖縄県の両立支援ネットワークで連携していきましょう！

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)