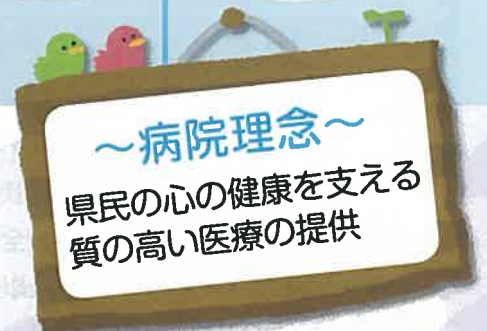


こころだより

特集 ストレス チェックQ&A



当院中庭はみんなの憩いの場所です。



5月11日にアルク西岐波店で看護の日のイベントを開催しました。
多くの方にご利用いただきました。



喫茶で人気のバナナジュース(100円)。
是非お試しあれ。

* こころ NEWS

- * 第64回こころの医療センター夏祭りの開催
- * 第13回日本司法精神医学会大会に参加して
- * 時短で簡単♪夏の定番レシピ * 診療のご案内



編集：広報委員会
発行：山口県立こころの医療センター
山口県宇部市東岐波4004-2
TEL：0836-58-2370 (代表)

特集!

ストレスチェックQ&A

2015年から一部の事業者にストレスチェックの実施が義務付けられました。
みなさんも職場でストレスチェックを受けられたのではないのでしょうか。
今回は、当院の産業医でもある新造先生にストレスチェックについて聞いてみました。

Q1 ストレスチェックって何ですか？

「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる検査です。「労働安全衛生法」が改正されて、労働者が50人以上いる事業所では、2015年12月から、毎年1回この検査を全ての労働者に対して実施することが義務付けられました。

この法律で義務づけられるポイントは以下の3点です。

- ① ストレスチェックの実施
- ② 申し出のあった労働者への医師による面接指導の実施
- ③ 医師による面接指導に基づき、就業上の措置を講じる

受検の結果、高ストレスと判断され医師による面接指導を勧められましたが受けた方がいいのでしょうか？

義務ではありませんが、面接指導を受ける必要があると認められた労働者は、出来るだけ申し出を行い、医師による面接指導を受けることが望ましいです。

絶対答えなければならないの？

義務ではありませんが、専門医療機関に通院中などの特別な事情がない限り、全ての職員が受けることが望ましいです。

Q4 職場に検査結果を知られるのが怖いですが、結果によって不利な扱いを受けることはないですか？

ストレスチェックの結果は、実施者（当院では外部に委託）より直接本人に通知され、本人の同意なく事業者に提供することは禁止されています。また、ストレスチェックを受けないこと、面接指導の申し出を行ったこと（行わなかったこと）、ストレスチェック結果の事業者への提供に同意しないことを理由に労働者に対し不利益な取り扱い（解雇、不当な動機・目的による配置転換等）を行うことは禁止されています。

自分でできる簡単なセルフチェック項目があれば教えてください。

厚生労働省の作成した「こころの耳」というサイトの中に「5分で出来る職場のストレスセルフチェック」というものがあり、これを活用することで、自分でも簡単にストレス状態の把握が出来ます。



第13回日本司法精神医学会大会に参加して

6月に大阪で開催された第13回日本司法精神医学会大会に参加しました。メインテーマが「刑事司法と矯正医療における司法精神医学の可能性」ということもあり、普段、情報の入りにくい矯正施設での精神科医療の話も多く聞くことができました。矯正施設などに収容されている方のうち、約8人に1人は精神障害者であり、矯正施設内で行われている精神科医療や地域移行などについて、他国との比較もされながら、日本での現状や課題が活発に議論されました。

また裁判員裁判のもとでの精神鑑定のある方についての講演もあり、裁判員として司法参加する一般市民の方に対して、どのような精神鑑定を行うのが望まれ、法廷で何をどう説明するのが適切なのかという内容も実践的で勉強になりました。

精神科医療に携わっていると、病院内の医療行為のみで治療完結できることは少なく、また医療だけでは

解決の難しい問題をかかえた方もおられることに気づきます。精神科医療の多くは、地域生活支援として地域・社会・関係機関との連携、精神保健福祉サービスが必要で、それぞれを管轄する社会システムによる支援や管理を受けています。

本学会ではそれぞれに携わるスタッフが、日々の業務の中で、考え議論したり、体を張ったり、研究していること、苦勞ややりがい、問題提起なども具体的に聞くことができました。

司法精神医学・医療は、まだまだ課題も多い分野と想われますが、各職種がそれぞれの立場や責任のもとで、今以上により良い精神障害者の医療や適切な処遇・地域支援を行うために情熱をもって頑張っておられることを強く感じることができ、非常に有意義な学会でした。

精神科医 いそむら 磯村 しんじ 信治

こころNEWS

認知症は高齢者だけの病気ではありません。

知ってほしい

若年性認知症のこと

そして、ソーシャルワーカーのことも!!



ソーシャルワーカーデー2017inやまぐち
平成29年度山口県若年性認知症施策総合推進事業



どなたでもご参加いただけます。
参加費無料(定員200名)
事前申込が必要です。

*参加ご希望の方は、下記、問合せまで、ご連絡ください。

日時:平成29年7月30日(日)13時~16時
場所:山口県立大学北キャンパス2号館B301教室
山口市桜島3-2-1

講演「若年性認知症について」
講師 県立こころの医療センター 兼行 浩史 院長
座談会「若年性認知症の人や家族についての理解を深め、支援につなげるために」

お問い合わせ:
県立こころの医療センター
若年性認知症支援コーディネーター
(家城・正司)
TEL:0836-58-2212

【主催】山口県社会福祉士会、山口県精神保健福祉士協会、山口県医療ソーシャルワーカー協会、山口県立こころの医療センター

第64回こころの医療センター夏祭りの開催

いよいよ暑い夏がやって来ます。今年もこころの医療センター恒例の夏祭りで楽しいひとときを過ごしませんか。当日は風船釣りやかき氷、盆踊りなど盛りだくさんの企画を準備して、皆さまをお待ちしています。

日時 平成29年7月27日(木) 18:00~20:00
場所 山口県立こころの医療センター 体育館
バザー等 かき氷 風船釣り フランクフルト
スマートボール ビンゴ大会 他(予定)

※当日、受付で無料券(かき氷など)を配付します(小学生以下対象)。



★時短で簡単♪ 夏の定番レシピ 濃厚担々麺／炊飯器で簡単マーラーカオ

濃厚担々麺 <作り方>

- ① 豚ミンチをフライパンで炒める。8割程度火が通ったらあわせ味噌を入れさらに炒める。
- ② ☆の材料を全て混ぜ合わせておく。中華麺をゆでてお椀に盛り付ける。
- ③ 鶏がらスープを沸騰させ、②で混ぜ合わせたものを入れてよくかき混ぜる。一煮立ちさせる。
- ④ 中華麺に③で作ったスープを入れる。麺の中央に葱を盛り、その上に豚ミンチをのせる。
- ⑤ みじん切りにしたニラを全体に散らして、最後にラー油をまわしかけたら出来上がり。

<1人当たりの材料>

豚ミンチ	60g	☆しょうゆ	36cc	☆生クリーム	大さじ1
あわせ味噌	小さじ2	☆酢	大さじ1	鶏がらスープ	300cc
葱(みじん切り)	30g	☆味の素	小さじ1	中華麺	1玉
ニラ(みじん切り)	10g	☆すりゴマ	20g	ラー油	大さじ1
		☆練りゴマ	大さじ2		



炊飯器で簡単マーラーカオ <作り方>

- ① 炊飯釜の内側にサラダ油(分量外)を塗ります。
- ② 材料を全て大きめのボウルに入れよくかき混ぜます。
- ③ 炊飯器の釜に②を流し入れ、炊飯器のスイッチを入れます。
- ④ 炊飯が終わって、串などを刺してみても材料が付かなかったら出来上がり。

※材料が付着する場合は、付かなくなるまで再度炊飯をします。

<1回分の材料>

ホットケーキミックス	200g	サラダ油	100cc
卵	3個	レーズン	お好みで
砂糖	30g	ハチミツ	大さじ3

ゴマは大さじ2杯(15g)で牛乳1本分のカルシウムをとることが出来ます



栄養士のここがポイント

診療のご案内

外来診療担当医

	初診	再診
月	(物忘れ、高次脳、一般) 兼行 浩史	(一般) 角田 武久
火	(児童・思春期、一般) 村田 由紀	兼行 浩史 藤田 実 磯村 信治 宮野 康寛
水	(児童・思春期) 加来 洋一	(一般) 三好 俊彦
木	(アルコール依存、一般) 藤田 実	(一般) 兼行 浩史 加来 洋一 村田 由紀 新造 竜也
金	(物忘れ、一般) 宮野 康寛	(一般) 兼行 浩史 角田 武久 宮野 康寛

初診・再診とも予約制となっております。予め電話でご予約されてご来院ください。
外来直通電話：0836-58-2327

交通のご案内



お車 / 山口宇部道路「宇部東IC」より丸尾方面へ約5分
電車 / JR宇部線「丸尾駅」より徒歩約15分
バス / 宇部市営バス「東岐波中学校前」より徒歩約10分

地方独立行政法人山口県立病院機構
山口県立こころの医療センター

〒755-0241 山口県宇部市東岐波4004-2
TEL: 0836-58-2370 (代表)
: 0836-58-2327 (外来直通)
FAX: 0836-58-6503



こころの医療センター

検索

<http://www.y-kokoro.jp/>