



「乳がん」をテーマに研修会を開催！女性従業員の皆様にご参加いただきました♪



【体験談】乳がん体験者より、自身の病気、告知を受けた時の思いや家族とのエピソード、そして誰もが「自分にはがんにならない」と無関心、無知である現状の中、早期発見の大切さを伝える活動に取り組んでいらっしゃる思いを聴きました。

【講演】診療放射線技師から、12人に1人が乳がんになる現状、年代によりマンモグラフィーやエコー検査でどのようにがんが見つかるのか、乳がんとはどんな病気なのかなど、クイズ形式で詳しく学びました。

【自己検診法の体験】

乳がんは多くの場合、乳房の中に固くて痛みのない小さなしこりが出来ます。お風呂で体を洗う時、洗顔フォームなどの泡を使って、手で胸を洗うことで、より簡単なセルフチェックが出来ます。日頃から、自分の胸の状態をきちんと知っておくことが、早期発見に繋がります。体験後は、お茶を飲みながら、女性の健康の話題で盛り上がりました。



★参加者の感想★

- ◆今まで疑問に思っていたこと、知らなかったことが分かり、とても参考になった。会社や家族、友人にも自己検診のやり方などを話して、一人でも多くの人に検診を勧めたいと思う。乳がんから一人でも多くの命を救いたいという気持ちが強く伝わる研修でした。 ◆身近な方へ乳がんについて伝えたいと思う。
- ◆自己検診法も難しくなくて、実践に結びつくと思う。 ◆毎晩でも触ってみようかなと思った。
- ◆会社では検診を受けているけれど、自己検診もしっかり行いたい。とても有意義な時間でした。
- ◆つるつるになる前と、後を比較して触って、大変分かりやすかった。思っていたより「しこり」がわかりやすくなりました。ぜひ実践してみたい。 ◆女性同士で話せて良かった。



お忙しいところご参加いただき、ありがとうございました。がん検診と自己検診法の大切さを、職場の同僚へ、家族へ、友人へ、一人でも多くの方へ伝えていただければと思います。

日本人の2人に1人が「がん」になる時代。治療技術の進歩により「がん」は不治の病ではなく、長く付き合う病気に変化している中、早期発見・治療がとても大切です。

がん治療のため、仕事をもちながら通院している人は、全国で33万人に上るというデータもあります。がんや脳卒中、心疾患、心の病気など、継続的な治療が必要となった労働者が、働きながら治療を行える環境が求められる中、厚生労働省が今般、仕事と治療の両立を支援するためのガイドラインを公表しました。(下記アドレス：厚生労働省 HP 参照)

「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」

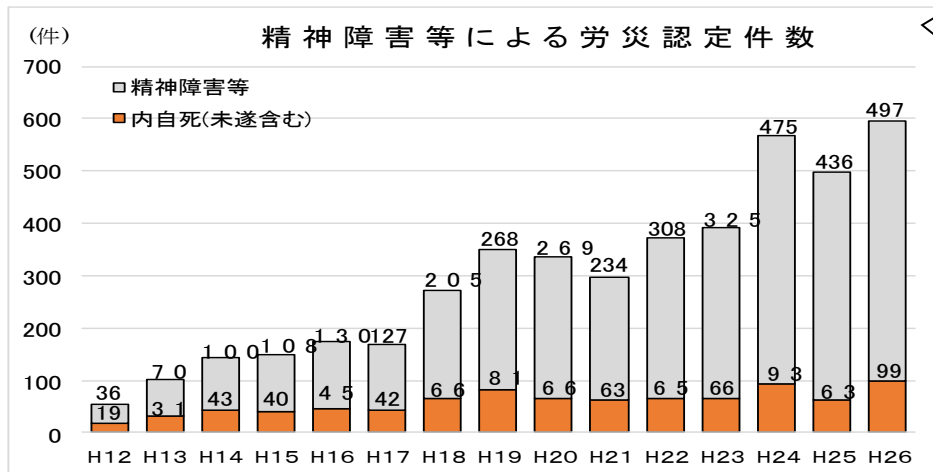
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000113365.html>



職場で『こころの健康づくり』をすすめてみましょう！

職場のこころの健康づくりをすすめるため、昨年の12月から50人以上の事業所で「ストレスチェック」が義務化されました。4月、別れと新たな出会いの季節を迎え、職場の環境も大きく変わる時期です。日常に変化が訪れることは、ストレスが生まれるきっかけにもなりえます。ぜひ、従業員の方のこころの健康にも意識していただきたいと思います。

【労働者のこころの健康に関する現状】



こころの健康に関連する精神障害等の労災認定は、増加しています！

注：認定件数は当該年度以前に請求されたものを含む。

資料「脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況について」(厚生労働省)

【職場でこころの健康づくりをすすめるためのポイント】

1. 気づく

『これまでと違う行動や表情などがあるかどうか』を意識しましょう。



上司や同僚、家族など周りが気づきやすいこころの不調サイン

- 遅刻、早退、欠勤が増えている
- 不自然な言動が目立つ
- 判断・思考力が低下している
- 服装が乱れたり、衣服が不潔であったりする
- 残業、休日出勤が不釣り合いに増える
- 報告や相談、職場での会話がなくなる
- 表情に活気がなく、動作にも元気がない
- 無断欠勤がある
- ミスが目立つ
- 仕事の能率が悪くなる

出展：職場におけるこころの健康づくり(厚生労働省)

※ ただし、新入社員や異動してきた方のこれまでの状況は分からないので、サインの例を参照してください。

2. 声かけ・聴く

これまでと違うなど気づいたら、**勇気を出して声をかけ、話を聴いてみましょう。**

声かけのポイントは・・・

「**I**(アイ) **メッセージ**」で、はい・いいえで答えられない「**オープンクエスチョン**」を活用しましょう。

例「(私は)あなたの体調が心配。体調はどうですか?」など

傾聴のポイントは・・・

「**ゆたたいと**」「**やさしく**」自然な態度で、**相手の気持ちに共感**しましょう。

3. つなぐ

話を聴いた状況で**解決が難しいと思ったら、上司へ相談したり、相談機関を紹介しましょう。**

相談先一覧検索アドレス http://www.pref.shimane.lg.jp/medical/fukushi/jishi/jisitaikaku_joho_c/soudanmadoguchi-icikiran.html



だれもが安全で安心でき、一生懸命働ける職場づくりをするためには、あいさつなど日頃からコミュニケーションがとれる雰囲気や環境になるよう、一人ひとりが心がけていくといいですね！