

労働者健康福祉機構 熊本産業保健推進センター  
〒860-0806 熊本市花畑町9番24号 住友生命熊本ビル3階  
TEL: 096-353-5480 FAX: 096-359-6506  
URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp>  
E-mail: sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp  
メンタルヘルス対策支援センター  
TEL: 096-359-9570 FAX: 096-359-9571  
URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp/shien/index.html>  
E-mail: mental-shien43@kumamoto-sanpo.jp

(FAX: 096-359-6506・TEL 096-353-5480・メール: [sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp](mailto:sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp))

皆さまには、穏やかで健やかに新年をお迎えになられたことと思います。  
今年も、熊本産業保健推進センター、メンタルヘルス対策支援センターでは、産業医、産業保健スタッフの皆さまのお役に立てるよう業務を推進して参ります。ご利用をお待ちしております。

☆ 研修会のご案内

産業保健かわら版〔冬号〕では、当センターが開催する産業保健研修会の中で、年度当初に作成した『産業保健研修会のご案内』に未掲載のもの（各関係機関との連携により共催事業として開催するもの）をお知らせします。

❖ 職場におけるメンタルヘルス対策セミナー（職場復帰支援プログラム説明）開催のご案内

- ◆ 玉名会場  
日時：平成24年 1 月 13日（金） 午後1時30分～同4時30分まで  
会場：玉名市民会館 第2会議室（玉名市岩崎 152-2）  
講師：労働衛生コンサルタント・シニア産業カウンセラー 廣瀬 靖子氏  
特定社会保険労務士・産業カウンセラー 東本 君子氏

- ◆ 菊池会場  
日時：平成24年 1 月 27日（金） 午後1時30分～同4時30分まで  
会場：ココファームたまご庵 合同会議室（菊池市森北 1077）  
講師：保健師・産業カウンセラー 島村 佳子氏  
臨床心理士・キャリアカウンセラー 森川 泰寛氏  
なお、何れのセミナーも募集人数は**30名**の予定です。参加料は、**無料**です。

お問い合わせは、全国健康保険協会熊本支部（電話：096-340-0260）又は  
熊本産業保健推進センターへお願いします。

❖ 平成23年度 第3回熊本県経営者協会・熊本産業保健推進センター共催セミナー開催のご案内

- 日時：平成24年 3 月 7日（水） 午後2時～同4時まで  
会場：熊本市国際交流会館（熊本市花畑町4番8号）  
演題：「新入社員のメンタルヘルス対策（仮題）」  
～人事・総務担当者が行うメンタルヘルス対策教育方法を習得しよう～  
講師：労働衛生コンサルタント・シニア産業カウンセラー 廣瀬 靖子氏  
詳しくは、メルマガ、ホームページに掲載します。参加料は、**無料**です。

❖ 産業医研修

- 平成24年 1 月研修  
日時：平成24年1月18日（水） 午後6時～午後8時まで  
会場：住友生命熊本ビル 2階会議室〔同3階 熊本産業保健推進センター事務所〕  
対象者：産業医・産業保健スタッフ、人事労務担当者等  
なお、産業医の先生方には、生涯研修（専門研修）2単位が付与されます。  
研修内容等：『たかが睡眠・されど睡眠』～睡眠は健康のバロメーター～  
睡眠についての基礎知識、心地よい睡眠環境の整備、DVDによる自律訓練法の体験（講義・質疑応答方式）  
講師：保健師・産業カウンセラー・産業看護師・熊本産業保健推進センター相談員 島村 佳子氏  
申込先：熊本産業保健推進センター 参加料は、**無料**です。

☆ トピックス（リボン）

最近、車の後部にリボンを貼った車、胸やスーツの襟などにピンで留めたりリボンのバッチを付けている人を見かけるようになりました。乳がん（ピンク）やAIDS・HIV（レッド）のリボンは有名ですが、そのリボンの色にはどんな意味があり、どんな種類のリボンがあるのかご存じですか？

バッチなどに使用されているリボン、このリボンのことをアウェアネス・リボン（Awareness・Ribbon）と呼びます。輪状に折った短い一片のリボンのことです。

このリボンのある運動の象徴として身に付ける、或いはそれを描いた絵（ロゴ）を掲載することにより、着用者（使用者）が社会運動や社会問題に対して、さりげない支援や賛同の声明を出す方法として使用されています。

アウェアネス・リボンの背景にある意味は、その色によって決まります。多くの団体等が支援又は配慮の象徴としてリボンを使っているため、結果として様々な運動が同じ色のリボンを共有することがあります。いくつかの運動では1つ以上の色によって表わされることもあり、赤色または緑がかった青色は薬物乱用を、また紫または白はアルツハイマー病を表しています。

更にリボンは哀悼のシンボルとして使用されることもあります。アメリカのバージニア工科大銃乱射事件後には多くのブラックリボンが着けられました。

グリーンリボン	ブルーリボン	レッドリボン	イエローリボン
グレーリボン	オレンジリボン	パープルリボン	ピンクアンドブルーリボン
セントジョージリボン	ベリウィンクルリボン	ティールアンドホワイトリボン	ホワイトリボン
ティールリボン	ブラックリボン	ブラウンリボン	ピンクリボン

- ◆ 国内外さまざまな運動が特定の色のリボンをシンボルに使っており、以下はその一例です。  
 ホワイトリボン ・平和、飢餓、妊娠と出産に係わる疾病と事故から母子の健康と命を守る。  
 ブルーリボン ・言論の自由の支持 ・北朝鮮による拉致問題被害者の生存、救出を願う。  
 レッドリボン ・エイズ理解・支援（エイズに対する戦いの象徴） ・飲酒運転の悲劇から命を守る  
 ピンクリボン ・乳がん悲しむ人をなくす  
 シルバーリボン ・脳に起因する病気・障害を持つ人（精神障害・知的障害・発達障害・神経難病・認知症・高次脳機能障害など）への偏見を払拭し、理解を促進する運動  
 グリーンリボン ・環境保護運動 ・移植医療の普及  
 パープルリボン ・アルツハイマー病・ドメスティックバイオレンス・女性への暴力防止運動など  
 オレンジリボン ・反人種差別・児童買春・児童ポルノ・児童虐待根絶  
 バイオレットリボン ・ホジキン病（がんの一種）患者の生活の改善  
 そら色リボン ・性同一障害(GID)への理解  
 イエローリボン ・障がい者支援 ・平和の支持・ティーンの自殺防止  
 ブラックリボン ・喪章・2001年9月11日（アメリカ同時多発テロ事件）への祈り  
 ゴールドリボン ・小児癌経験者の QOL 向上支援  
 ティールアンドホワイトリボン（ティール&ホワイトリボン、ホワイト&ティリボン） 子宮頸がん患者支援と子宮がん検診呼びかけのシンボル。

◆ アウェアネス・リボンへの批判

アウェアネス・リボンの増加は、努力も時間もお金もかけずに『見せかけの支援』を人々に許すスラックティズム〔「怠け者（slacker）」と「社会運動（activism）」とを掛け合わせた合成語である。労力や負担を負わずに、社会運動めいたことをする行為を指す。〕の形であるとして批判する意見もあります。

◆ 参 考

アウェアネス・リボンのカラーの意味(Trinity London の HP)26 色のリボンの色をご覧ください。  
<http://www.trinitylondon.com/awareness-ribbon-meanings.asp> (英語版)

◆ 記載に当たっては、フリー百科事典『ウィキペディア』を参考及び引用しました。



## 熊本でも ジョギングブーム到来

加圧トレーニング指導施設 eトレ研究所  
健康運動指導士  
加圧トレーニングインストラクター  
飯星 孝助

市民マラソン、特にフルマラソンが普及してきた要因はいろいろと考えられますが、これまでフルマラソンといえば一流アスリートのものでした。それが今では参加制限や制限時間が緩和されたことにより一般の人にも参加しやすいものになってきました。

今年開催の熊本城マラソンには、約7,000人の方がフルマラソンの部にエントリーしているとのことで、もし仮に全員が完走したとすると一躍、全国5位(2010年度データ)のランキングに相当するようです。

「このくらいだったら頑張れば完走できるかも」「一流の人達と同じことを自分もやれるかも」「記念に参加してみよう」など、動機はちょっとしたものでも、いざやってみたら、完走出来る出来ないに限らず、チャレンジ精神やそれを達成した時の満足感や達成感を再び味わいたく、ハマっていつている人が多いのではないのでしょうか。

この中には、体の変化や調子だけでなく、「周りから賞賛されやる気が増した」「これまでの自分を変えられた」「何事にもチャレンジ出来るようになった」「人生観が変わった」「自分に自信が持てるようになった」など精神的な部分でも色々と得られるものがあり、マラソンの魅力に引き込まれている人が多いようです。

### ○ジョギングのメリット

- ・肥満予防(生活習慣病予防および改善)やダイエットになる
- ・体力維持 介護予防 アンチエイジング(老化防止)
- ・自分のペースで出来る(いつでも どこでも 一人でも やりたい)
- ・様々な大会には旅行感覚でも行ける(大会によっては色々な参加賞がもらえる)
- ・いろいろな人と出会える(有名人がゲストの大会もあり)
- ・友人や職場の同僚、家族のコミュニケーションを深められる
- ・自分に自信が持てるようになり何事にも積極的になれる



最近では、ランニングウェアやグッズも多様でお洒落な感覚でも楽しめます。

### ○ジョギングのポイント

#### 《走り方》

ピッチ走法・・・狭い歩幅で跳ねないように(後ろの人に足裏を見せないように)

※ 跳ねるように大股で走ると疲れやすく続けにくい  
慣れてきたら少しずつ歩幅を広げるとスピードアップできる  
後ろに蹴るイメージではなく、脚を軽く前に出すイメージで行う

腕振り・・・肘を曲げて肩の力を抜き、肘を後ろに引くように軽く動かす

呼吸・・・吐くことを意識する(左右の腕と脚の動きに合わせ、軽くフッフッと吐き、吸うときもススッと浅くおこなう)

目線・・・あまり下や遠くを見ずに、10mほど前方を見る

ペース・・・目安としては、話しかけられたら苦痛なく返答できるくらい  
(心拍数1分間に110~140程度)

時間及び距離・・・出来なくなるまで行わず、もう少し出来るくらいの余裕を持って

※慣れてきたら距離や時間を伸ばし、時にはペースを速くしてみる

**初心者の方は頑張り過ぎず、あくまでも気持ちよく軽快に行う**

中級者・・・ビルドアップ走や走り終えた後にウィンドスプリントを入れる

※走力アップにつながる

ビルドアップ走・・・後半になるに従ってペースを上げる

ウィンドスプリント・・・全力疾走の80%程度で50m~100m程走る

上級者・・・長い時間及び長い距離走(ビルドアップ走)

インターバル走(少々短い距離を速いペースで走り、少しの回復時間[完全に回復しない状態]で再び同じように走る)

《走る前後に》 ※走力アップや故障(運動障害)予防のため筋力トレーニングも行う

けがの予防や疲労を残さないためにもストレッチ体操を前後に行う

運動のパフォーマンス(走る表現力)は体の超回復力(トレーニングすることで適度に体にダメージを負わせ、その状態から栄養補給及び休養を摂ることで回復した時に元の状態より良くなる、という体のメカニズム)を

用いて向上するので、きちんと食事や睡眠などの休養を取るようにすることが大事である。  
**あくまでもやり過ぎには注意を!(週に1~2日は休養を取るように!)**

### ○継続するためのポイント

個々の目標を決めて達成したら新たな目標設定をすることが大事です。

そのためにも、時間や距離を伸ばすことから始め、更には各地で行われているのに参加するのが良いでしょう。  
**自分にあった目標(大会)設定をしましょう!!**

最近では熊本城マラソンの影響もあり、各地で様々なジョギング教室やランニングクリニックが開催されていたり、スポーツクラブ等でもその人にあったレッスン等が受けられるようです。

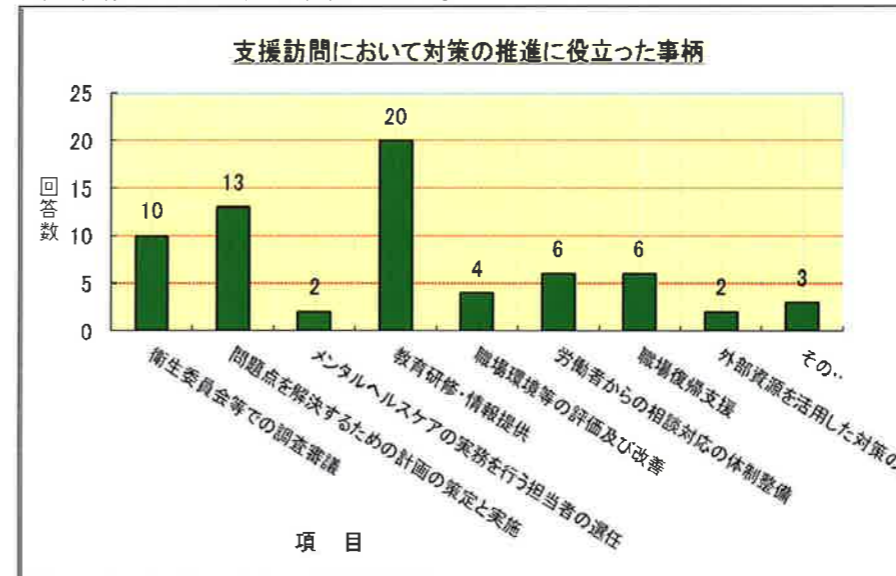
今年の新たな目標として、この機会にあなたもマラソンにチャレンジされてみてはいかがでしょうか?

**eトレ研究所**  
住所:天草市亀場町亀川 1886-21 野田ビル 201  
TEL : 0969-23-6855  
メール: [e-tore@chic.ocn.ne.jp](mailto:e-tore@chic.ocn.ne.jp)  
**E-LANDスポーツクラブ(火、金のみ)**  
住所:熊本市近見 8-13-5  
TEL : 096-358-3009



### ☆メンタルヘルス対策支援センター利用者アンケート(訪問支援事業場用)

これまでご利用いただいた事業場(平成23年度11月末現在で個別訪問支援件数229事業場)にお願いしてアンケートを実施中です。今回は、支援を受けて「事業場の取り組みで『役に立った』とご回答下さった内容(回答数66項目)を紹介します。



その他、  
・管理者のメンタルヘルスに対する意識として、どういふことをすべきかが分かりました  
・管理監督者のメンタルヘルスに関する知識(部下の異常への早期発見など)が役にたったとの回答をいただいています。  
管理監督者研修としての「教育研修・情報提供」がこれまでところ好評で、意外と支持が少なかったのが「職場環境等の評価及び改善」でした。  
平成24年〔春号〕では、アンケート全体のまとめを掲載します。

### ◆メンタルヘルス対策支援センターの利用案内

メンタルヘルス対策支援センター(熊本産業保健推進センター)では、メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援までの対策全般についての相談・問い合わせ・管理監督者研修。また、事業場を訪問してのメンタルヘルス対策の導入や実施について専門家がアドバイスします。

お申し込みは、熊本産業保健推進センターのホームページ、電話、FAX等をご利用ください。

### ◆熊本産業保健推進センターからのお知らせ

産業保健に関する相談を受け付けております。また、研修会の開催、図書・作業環境測定機器の閲覧や貸出も行っています。ご利用をお待ちします。**個人情報保護を最優先に秘密は厳守**します。

メルマガは毎月発行。産業保健かわら版及び産業保健21は季刊発行です。情報提供のための「メールアドレス」の登録をお願いします。

ホームページのご案内

URL <http://www.kumamoto-sanpo.jp/>