

保健師コラム

〈2026年 新年号〉

新年あけましておめでとうございます。産業保健専門職（保健師）の千葉です。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

2026年は午年ですね。

馬は、人との関りが深い動物ですが、人の表情や声のトーン、そのときの呼吸の状態といった、わずかな変化にとても敏感だと言われています。不安や焦りを抱えた人の前では距離を取り、心が落ち着いている人には、自然と歩み寄ってくるのだそうです。そんな馬との関わりが教えてくれるように、私も心を落ち着けて相手に向き合うことの大切さを、今年あらためて意識したいと感じています。

さて、職場は、さまざまな年齢や立場、価値観、健康状態の異なる多様な人たちが集まり、仕事をする場所です。こうした中で、治療と仕事の両立支援は、2026年から法的な努力義務となります。これまで企業の任意の取り組みでしたが、今後は「努力義務」として法律で明確に示されることで、取り組みが一層促進されていきます。さらに国は、企業が迷わず進められるよう、具体的な指針や根拠の整備を進めています。両立支援の流れや対応の基準をマニュアル化し、それを職場全体で共有することで、「誰に相談すれば良いのか」「どのような配慮や制度があるのか」が明確になります。これは、働く個人の安心感だけでなく、職場全体の安心感にもつながる重要なポイントです。

一方で、制度やマニュアルが整っていても、実際にそれを運用するのは人です。相談を受ける側、相談をする側の双方の余裕のなさは、無意識のうちに相手に伝わってしまいます。現場では、「迷惑をかけてはいけない」「今は忙しそうだ」と感じ、相談の一歩を踏み出せないままになってしまふことも少なくありません。こうした状況を防ぐためには、制度やマニュアルの共有と併せて、普段からのコミュニケーションが欠かせません。そしてもう一つ大切なのは、「今、自分の気持ちは落ちているかな？」と、自分自身の状態を確認することです。まずは、自らの心身の状態を整えることが、結果として安心感のあるコミュニケーションにつながります。

午年の今年は、職場の仕組みと働く人同士の心のケア、その両方を整えながら、一步ずつ、安心して働き続けられる職場づくりのサポートに、より一層取り組んでいきたいと考えています。

（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）