

岡山メディカルパートナー広報紙  
あなたの会社の

# 産業医からの おたより

岡山名産  
美作「黒大豆」  
主成分：アントシアニン  
大豆イソフラボン  
大豆サポニン



謹んで新年のお慶びを申し上げます。皆様におかれましては、新春を健やかに迎えのことと思います。

昨年は、弊社に新たな産業医が加わり、産業医とコンサルタントがチームとして「職員に選ばれる最適な職場」、「職員が持つ本来の力を最大限発揮できる持続的な環境作り」をサポートする。弊社が目指す体制が整ってまいりました。

これからも皆様の安全と健康を力強く支えることのできる存在となれるようスタッフ一同頑張っております。本年も、よろしくお願ひ申し上げます。

株式会社岡山メディカルパートナー

代表取締役 清水 真梨子

## ストレス耐性

日本の職場環境において、おおまかにストレス耐性が「高い」「低い」「鈍感」の3種類が存在します。

さらに「低い」人の中に「解消型」と「忍耐型」がいて、最もメンタルを崩しやすいのは「ストレス耐性の低い忍耐型（以下「忍耐型」）です。耐性の閾値を越えたストレスは心身に影響を与え、心に出る影響がメンタルヘルス不調です。

では、「忍耐型」が高ストレス状態を乗り越えるには？そこには「環境整備」と「サポート」つまり周囲に支えてもらうことが必須です。一人で抱え込んで失敗するケースが多く見られます。ストレス耐性は、経験を積んでいく中で身につけていくことができますが、目の前の壁を乗り越えることができず、心が折れてしまうと回復に長い時間を要することになります。「苦勞は買ってでもしろ」というのは、今の時代には合いません。

生きていく中では、仕事だけでなくプライベートでも壁は突然に現れます。「SNSの普及」「核家族化」など生活を取り巻く社会環境も変化しています。メンタルヘルス不調は、誰にでも起こりうることであり、陥らないためのサポートこそ大切です。

そんな時こそ、あなたの会社の産業医の出番です。心が弱くなってしまう前に産業医に相談しましょう！

(産業医 清水孝一)

— 食から、農業から、健康をサポートしている団体を紹介しします

### 恋農（こいのう）

岡山県内で新規就農した若手農家のチーム。自然・食・健康を大切に考え、希望ある未来を子供たちや地域社会に繋いでいけるような農業に取り組んでいます。岡山メディカルパートナーでは、医食同源という言葉のとおり健康に大切な「食」をつくる農業を応援しています。



昨年11月にはコンパックスにてミカンのせ放題をメインとしたブースで出店。



玉島、新庄村、美星町の各地で農業体験のイベントを行いました。

恋農 Instagram  
ぜひフォローお願いします！

### ボブ

岡山の美味しいものから生まれた妖精？ みんなを健康にしたいと願って色々なところに登場しています。



### スタッフ紹介

矢田 兼久(やだかねひさ)

株式会社岡山メディカルパートナー取締役。  
第二種衛生管理者、メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅱ種。中小企業の管理部門担当として総務・人事・経理・ITと幅広くバックオフィス業務を経験している。そのキャリアを生かして、企業のサポートを行う。武道や大道芸の経験を活かし、忍者として岡山城界隈を中心に活躍している。岡山忍者隊「葉隠」頭領。

## あなたの会社の産業医 岡山メディカルパートナー HPができました

弊社の様々な取り組み、産業医の紹介、健康に関する話題などを発信しています。ぜひご覧ください！



スマホ  
カメラで  
HPへ



PC版

スマートフォン版

## 健康 対談

「走る、  
手帳オヤジ」



白髭さん  
清水孝一

会いたかったよ、ボブくん！  
普段はね運動は4キロの徒歩通勤と5キロのランニングをしているよ。食事は妻がたくさんの野菜を使った食事を作ってくれるんだ。あと果物をよく食べるよ。  
美味しいうぶや桃がスーパーでお手頃に手に入るなんて岡山は素晴らしいよね。  
岡山をほめてくれてうれしー！ありがとよ。  
白髭さんは手帳の活用術を広める「手帳オヤジ」としても活躍してるよね。産業界の清水先生もジブン手帳を相棒として持ち歩いてるよ。  
手帳との出会いは約25年前とある雑誌の記事がきっかけ。スケジュールはあくタイプになりがちだがフロアタイプに立てるべきであるという内容に衝撃を受け、さっそくフォーマットを組んで活用し始め、今のジブン手帳に繋がった。過去にはすぐに感情的になっただけじゃなく、たけどよい結果にはならず、一旦感情を飲み込むために手帳に書き込むようになったよ。  
優しいかな白髭さんも怒ることあるんだー！  
心の声は色を変えて書いてありますけどでも人にはお見せできません(笑)書き込むことで冷静になり不必要に感情的にならなくなりました。また「心掛けリスト」を常に手帳に書いてありそれを守って仕事に臨んでいます。(詳しくは手帳オヤジの講座に！)  
今の白髭さんの人徳と仕事ぶりは、手帳を活用しながら創意工夫の中で生まれてきたんだね。ありがとございました！



KOKUYO  
山陽四国販売 社長  
しらひげ ちはる  
白髭 千晴 様