



温故知新



職場における安全衛生活動の総点検

労働災害防止団体、関係事業者団体(約250団体)に対して、厚生労働省労働基準局安全衛生部長名で緊急要請を行います。(別添の「緊急要請文」参照)

(1) 産業界全体に対する企業の安全衛生活動の総点検などの要請

労使・関係者が一体となって、基本的な安全管理の取組をはじめとする以下の労働災害防止活動の徹底を要請。

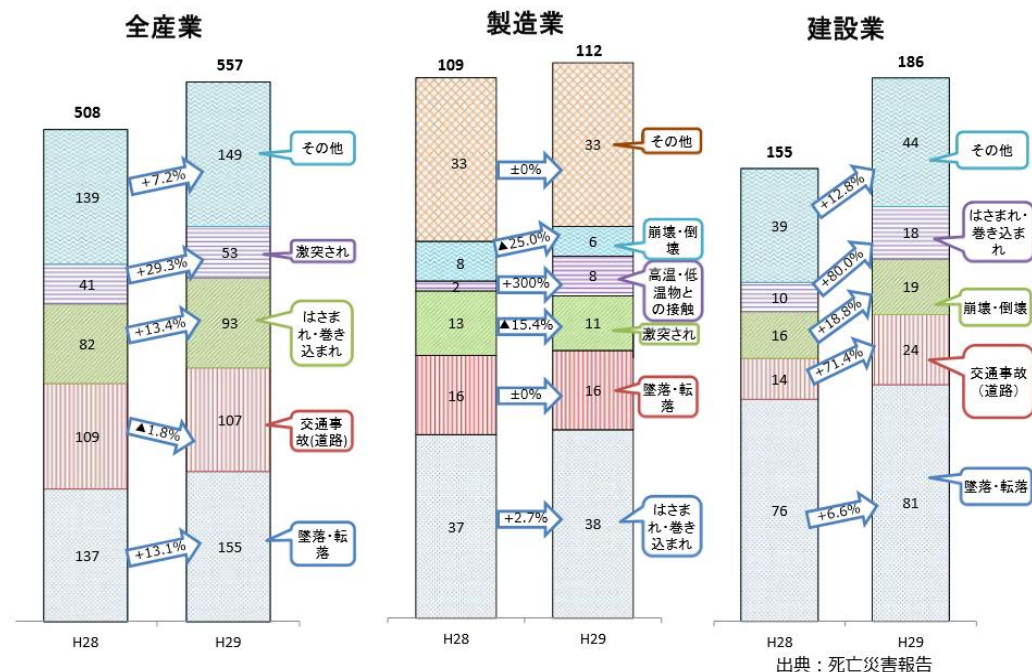
- ・安全作業マニュアルの遵守状況を確認するなど、職場内の安全衛生活動の総点検を実施すること
- ・安全管理者、安全衛生推進者、安全推進者等を選任し、その職務を確実に遂行させるなど、事業場の安全管理体制を充実すること
- ・雇入れ時教育等を徹底するなど、効果的な安全衛生教育を実施すること

(2) 死亡者数が増加している業種での取組のポイントを明示

特に死亡者数が増加している業種(建設業、陸上貨物運送事業、林業、製造業)での労働災害防止ための取組のポイントは以下のとおり。

(建設業)

- ・労働者の立ち入り制限や誘導員の配置など、車両系建設機械などとの接触防止対策の実施
- ・高所作業における作業床の設置、安全帯の着実な使用などの墜落・転落防止対策の実施
- ・「交通労働災害防止のためのガイドライン」に基づく対策の実施



【今号の主な内容】

- P① 安全衛生活動の総点検
- P② 職長会のお知らせ
- P③ こころの健康
- P④ ことわざ・格言



発行

野田工業 株式会社
東京都中央区銀座6-6-19
TEL：03-3572-1866
FAX：03-3575-0420



ことわざ・格言になろう安全衛生訓



へたは

じょうずの

てほん

● 下手は上手の手本 ●

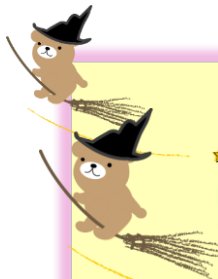
・下手の中からも安全の教訓を

「下手は上手の手本」とは、仕事の下手な人が上手な人を手本にするのは当然ですが、上手な人にとっては下手な人も参考になる、という意味です。「上手は下手の手本、下手は上手の手本」ともいいます。

仕事が上手と言っても、それは下手からの積み重ねで上手になったはずですが、仕事が上手になると、基本を忘れがちになります。したがってベテランと言われる人でも、時たま新人がもたもたしている動作の中に、仕事の基本や原理を見出すことができるので、下手も上手の手本になる、ということです。

「下手の真ん中上手の縁矢」ということわざもあります。矢を射るのに、下手な人が的の真ん中を射抜くこともあれば、上手な人が的の縁しか当たらないこともあります。職場の事故や災害も、仕事の上手下手に関係なく発生することがあります。

事故や災害の防止には、皆がそれぞれの立場・持ち場で、謙虚で真剣な取り組みが必要です。



【 職長会のお知らせ 】

★日時 平成29年11月20日(月)

★時間 18時00分～

★会場 銀座ユニーク 3階



ストレスとうまくつきあう

「ストレスは人生のスパイスである」これはストレス学説を唱えたハンス・セリエの言葉です。ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

しかし、その興奮や緊張が度をを超してしまうと心やからだが適応しきれなくなり(過剰適応)、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

CHECK ストレスと上手につきあうポイント

Point リラクゼーション法を身につける

自分に合ったリラクゼーション法を身につけておくことはストレス社会を生きる私たちにとって強い武器となります。リラクゼーション法には、呼吸法や自律訓練法など様々な方法がありますが、中でもストレッチングは特別な器具や道具を用いることなく、場所や時間もとらず手軽に行えます。

ストレッチングとは

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラクゼーションに効果的です。長時間同じ姿勢でいるとき(立位・座位)も筋肉は緊張しています。また仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。

仕事の合間などでストレッチングを行うことによって筋肉の緊張がほぐれ、次の作業を効率的にすすめることができるでしょう。

ストレッチングのポイント

- はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- 呼吸は止めずに自然に行う
- 10～30秒間伸ばし続ける
- 痛みを感じるまで伸ばさない(無理はしない)
- 伸ばしている部位に意識をかける
- 笑顔で行う

手軽にからだをほぐす

自然な姿勢

肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす

ストレッチング

背中

両手を組んで頭へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める

ストレッチング

腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、両もたれをつかむ

マッサージ

首すじ

頸部以外の両手で頭をつかみ、頸部で首すじを押すようにマッサージする

自然な姿勢

首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす

ストレッチング

上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を開く

Point 親しい人たちと交流する時間をもちましょう

心の内にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこたわっていた悩みを言葉にすることにより開放されるためと考えられています。

ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話しをすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時には、よいアドバイスをもらえたりします。

Point 笑いのすすめ

最近、思いつき笑ったことはありますか？心の余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。日常生活に「笑い」をうまく取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。

Point 緊張を細切れにする

1日の中で緊張が続いていると感じたらトイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分転換を図りましょう。

Point できるだけ落ち着ける環境を

職場で許される範囲で机や椅子、コンピューターを自分好みに調整してみましょう。また可能であれば休憩時間に好きな音楽を聴くなど自分独自の空間をつくり、落ち着ける環境を整えましょう。

Point 仕事に関係のない趣味を持つ

仕事を離れた趣味を持つことは気分転換になり、ストレス解消につながります。一人でやること、また仲間とやることなどいろいろな趣味を持つことにより自分の人生に楽しみをプラスして、日々の生活を精神的に豊かにすることにもつながるでしょう。

Point 自然を親しむ機会を多く持つ

ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。また、森の木には心身をリフレッシュさせる成分(フィトンチッド)が発散されており、ストレス解消に大変有効です。

Point 適度に運動をする

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。運動というと、勝ち負けにこだわり技術を競うというイメージを持つ人もいますが、ストレス解消のためにはあくまでも「楽しむ」という気持ちが大切です。手軽にできて自分が好きな運動を楽しい環境で行いましょう。

Point ストレス解消をタバコやお酒に頼らない

ストレス状態から逃れたい、という気持ちからたばこやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうことになります。ストレス解消のためにたばこやお酒に頼ることは注意が必要です。他のストレス解消法をお勧めします。





こころの健康



ストレスに気づこう

ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。あなたの身のまわりにストレス要因がないか、気がつかないうちにストレスに対する反応が出ていないかをチェックしてみましょう。

CHECK こんなことは、ありませんか？



CHECK ストレスに対する反応

ストレスが大きくなると、心やからだ、日常の行動面に次のような変化があらわれます。



Point 規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分とる

快適な睡眠のための7箇条

- 1 快適な睡眠でいきいき健康生活**
 - 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
 - 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
 - 快適な睡眠をもたらし生活習慣 → 定期的な運動習慣は睡眠をもたらし → 睡眠は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く
- 2 睡眠は人それぞれ、日中元気がつらつが**
快適な睡眠のパロメーター
 - 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
 - 起床で長く過ごすから睡眠が浅くなる
 - 年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通
- 3 快適な睡眠は、自ら創り出す**
 - 夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
 - 「睡眠薬代わりの酒」は、睡眠の質を悪くする
 - 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫
- 4 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をささげる**
 - 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
 - 自然に眠れなくなったら寝床に就く、眠ろうと意気込みをとかえて逆効果
 - 始める入浴で寝付きを良く
- 5 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン**
 - 同じ時刻に毎日起床
 - 早起きが早寝に導く
 - 休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる
- 6 午後の眠気をやりすごす**
 - 短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分
 - 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
 - 長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- 7 睡眠障害は専門家に相談**
 - 睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
 - 寝付けられない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
 - 睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意



厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」2003

職業性ストレス簡易調査票

CHECK あなたのストレスの程度をチェックしてみましょう

A あなたの仕事についてうかがいます。
最もあてはまるものに○を付けてください。

	そう ない	まあ ない	やや ある	ある
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要でむずかしい仕事だ	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やりかたを決める事ができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見の食い違いがある	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

B 最近1か月のあなたの状態についてうかがいます。
最もあてはまるものに○を付けてください。

	なほ かたど	あ た だ き	あ い だ し ば	い ま も ん だ
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱい	1	2	3	4
3. 生き生きする	1	2	3	4
4. 怒りを感じる	1	2	3	4
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4
6. イライラしている	1	2	3	4
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 落着かない	1	2	3	4
13. ゆううつだ	1	2	3	4
14. 何をしても面倒だ	1	2	3	4
15. 物事に集中できない	1	2	3	4
16. 気分が晴れない	1	2	3	4
17. 仕事に手につかない	1	2	3	4
18. 悲しいと感じる	1	2	3	4
19. めまいがする	1	2	3	4
20. 体のふしふしが痛む	1	2	3	4
21. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
22. 首筋や肩がこる	1	2	3	4
23. 腰が痛い	1	2	3	4
24. 目が疲れる	1	2	3	4
25. 動悸や息切れがする	1	2	3	4
26. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
27. 食欲がない	1	2	3	4
28. 便秘や下痢をする	1	2	3	4
29. よく眠れない	1	2	3	4

C あなたの周りの方々にについてうかがいます。
最もあてはまるものに○を付けてください。

	非 常に	か なり	多 少	さ う な い
次の人たちはどのくらい 気軽に話ができますか？				
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
あなたが困った時、次の人たちは どのくらい頼りになりますか？				
4. 上司	1	2	3	4
5. 職場の同僚	1	2	3	4
6. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
あなたの個人的な問題を相談したら、 次の人たちはどのくらい きいてくれますか？				
7. 上司	1	2	3	4
8. 職場の同僚	1	2	3	4
9. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

D 満足度について

	満 足	満 ち あ い	不 満 や 足	不 満 足
1. 仕事に満足だ	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4