



温故知新



「大丈夫」が一番危ないサイン
～体の状態を見逃さず繰り返し災害を防ぐ～

災害に結びつく危険な「体」（体調・体力）の状態

- ①疲労・睡眠不足による判断力や集中力の低下
- ②持病や一時的な体調不良の影響
- ③バランス感覚や反射神経の低下

- ④高齢者や未経験者の体力・体調への過信
- ⑤身体に負担の大きい作業への不慣れ
- ⑥保護具の未装着・不適切な使用

繰り返し災害防止への分かれ道

危険

危険な状態に気が付かない・放置している
＝危険な行動で被災

1. 暑さ・寒さへの油断
2. 年齢・体力への過信
3. 感覚機能の衰え
4. 「大丈夫」の鵜呑み
5. 疲労・体調の見逃し



安全

危険に気付く・気が付かせる・行動変容
＝安全行動で災害を回避

- 体調・体力の状態を把握する
→睡眠時間や疲労度、体のだるさ、持病の状態など、自分の体調変化に敏感になりましょう。
- 体力はトレーニングで向上する
→日々の軽い運動やストレッチ、こまめな歩行を習慣づけましょう。安全は体づくりから。
- 体力に応じた作業を割り当てる
→年齢や体調に応じて作業を分担し、適正配置を徹底しましょう。

【今号の主な内容】

- P① 繰り返し災害防ぐ体のポイント
- P② スポーツ観戦がもたらす効果
- P③ コーチングをマスターしよう
- P④ ことわざ・次回案内



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

ことわざ・格言にならう安全衛生訓

● 仏作って魂入れず ● ・実行で生きる安全規定

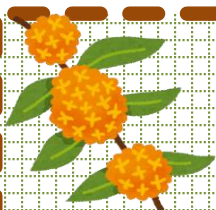


「仏作って魂入れず」とは、せっかく立派な仏像を作っても、その仏像に魂を入れなければ、その仏像も、ただの「物」にすぎない。物事の最も重要なところが抜け落ちている、ということのたとえです。

また同じような意味で、「画竜点睛(がりょうてんせい)を欠く」という言葉もあります。せっかく龍の絵を描いても、一番大切な目の睛(ひとみ)を入れなければ仕上になりません。

事業場でも、立派な安全衛生管理規定があるけれど、教育などで知らされていないため守られていない。職場で安全作業規定や作業手順を作ったけれど、現在の作業に合わないなどの理由で活用されていない……など、せっかくの規定や作業基準などが役に立っていないことがあります。

安全衛生規定や職場の作業標準等は、事業場の安全衛生の確保にとって重要な手段です。これらの規定や作業標準などに魂を入れるのは、私たちの意識と実行にかかっています。



【 職長会のお知らせ 】

- ★日時 2026年11月19日(木)
- ★時間 18時00分～
- ★会場 銀座ユニーク

【忘年会開催予定】

12月は通常の職長会ではなく忘年会を開催いたします！

日程 2026年12月18日(金)

時間 18:00～20:30

詳細の案内は11月初旬に送らせていただきます。

みなさまぜひ予定の確保をお願いいたします！



若者への安全教育

ー 指導者はコーチングをマスターしよう ー

コーチングとは？

指導者が若者と会話を重ね、若者に、目標を達成するために必要な意識、知識、能力などを備えさせ行動を促していくものです。コーチングでは、若者の自発的な行動を促すよう、質問の仕方が重要になります。

ポイント1 「話を聞く」のが基本

若者が話すことにより、積極的に考えたり行動したりすることを促します。

ポイント2 答えやすい環境を作る

質問を通じて会話を弾ませるためには、両者の人間関係が良好であり、それにより若者に「安心感」を与えることが重要です。いきなり本題に入らず、「今日は暑いね」など、軽い雑談をして話しやすい空気を作ります。（これを「アイスブレイク」といいます。）

ポイント3 うまく答えを引き出す

若者の自発的な行動を促すためには「話してもらう」ことが効果的です。心理学的にみても、自分が話したことには責任が芽生え、それが実際の行動につながる事が確認されています。

ポイント4 自発的な行動に導く

指導者が若者に質問しても、期待していた答えが返ってこないこともあります。このような場合、こちらから「～してほしい」と直接リクエストすることも有効です。リクエストすることで、若者が自分で気づいていない可能性を引き出すことも期待できます。

ポイント5 若者を理解する

質問の仕方は人間タイプのによって使い分けることが有効です。考え方や行動に着目すると、次の4つのタイプがあります。

①コントローラタイプ

自分の思い通りに物事を進めたがる

②プロモータータイプ

他人と一緒に活気のあることをするのが好き

③アナライザータイプ

事前に情報を集めて分析し、計画的に物事を進めるのが好き

④サポータータイプ

人を援助することを好み、協力関係を大事にする。



スポーツの秋



スポーツ観戦がもたらす効果



観戦中に自分がプレーしているかのように脳が反応

スポーツ観戦しているとき、脳内では「ミラーニューロン」と呼ばれる神経細胞が活性化している状態になります。観戦中に「手に汗握る」とよく言いますが、この脳の反応によって見ているだけの観客も、試合による興奮や緊張で自分がプレーしているかのように血圧や心拍数、ホルモン値が反応しているのです。

また、この反応は観戦している人の体にとって良い刺激になっています。

ホルモンの分泌

ドーパミンをはじめ、不安やストレスを軽減するセロトニン、自然な多幸感や痛み軽減があるエンドルフィンなど、メンタルヘルスに効果があるホルモンが分泌されます。

また、観戦による感情の起伏や、試合中の緊張感、喜び、悔しさなどさまざまな感情を体験することで、日常生活でのストレスと上手く付き合えるようになります。

実際の運動と似た効果

観戦中は筋交感神経活動が活発になり、心拍数や呼吸数、血流量が増加します。それによって自律神経のバランス調整に役立つとともに、軽度の有酸素運動と同じような効果が期待できます。

観戦中は、複雑な試合を瞬時に理解したり、試合展開を予測することで、脳のさまざまな領域が活性化しています。

また、心の中に溜まった感情を発散させることで、日常のストレスによって疲弊した脳を回復するための時間にもなります。

スポーツ観戦によって観戦後に運動したい気持ちになったら、ウォーキングなど外に出かけてみましょう。

