

NPO 法人 北海道勤労者安全衛生センター

HP : <http://www.hokkaido-osh.org/index.html>



**再掲載**「メンタルヘルスアンケート調査」まだの方は是非！ 回答後は拡散してください！

メンタルヘルスの労災防止が必要です

### メンタルヘルスのアンケート調査

協力をお願いします！

連合北海道 NPO 法人北海道勤労者安全衛生センター

期間: 3月16日(月)～3月25日(水)

 <https://e-union.net/kasuhara2025/>

一般の方もOK! 回答はこちらのサイトから

心の健康を考えてみましょう! どんなストレスが? ストレス解消法は?

ストレス 対処      セルフケア      メンタルヘルス

職場づくり

回答後の送信であなたのメンタルヘルス簡易判定を見ることができます。

全体の回答をグラフにして3/30に公開予定

### 北海道勤労者安全衛生センター

#### 「メンタルヘルスに関するアンケート調査」

- 1.対象 会員組織の組合員・職員の皆さんで雇用形態は問いません。
- 2.方法 WEB方式で10分程度当センターHP、チラシのQRコード、URLから
- 3.期間 3月16日(月)から3月25日(水)
- 4.結果
  - ① 全体の回答状況がわかります
  - ② **メンタルヘルスの簡易判定できます**
  - ② ホームページに速報値を掲載。
  - ③ 報告書を作成します(6月上旬予定)
  - ④ 会員組織ごとのデータを送付
- 5.協力 連合北海道
- 6.お願い 機関誌への掲載や積極的な声掛けをお願いします。

質問に回答後、送信をすると回答者のメンタルヘルスについての「簡易判定」を見ることができます。個人情報ですので回答者以外は見ることができません。ご自身のセルフケアに役立ててください。

このアンケート調査で不安を持った方は、当センターで委託している日本産業カウンセラー協会北海道支部の「無料電話相談」(☎0120-583-358)で話を聞いてもらうことをお勧めします。



☎0120-583-358

### 再掲載 ワークルール検定 2026

## ワークルール検定 2026 春

IBT方式で自宅でも職場でも、場所を問わず受けられます!

正社員、派遣社員、パートアルバイトから管理職、経営者、労働役員に至るまで、どなたでも職場で役立つ法律知識を身につけられます!

※IBT: Internet Based Testingの略称でPC、スマートフォン、タブレットで受験できます。

検定期間 6月12日(金) 13日(土) 10:00-17:00

申込受付期間 4月1日(水)～5月29日(金)

初級検定 45分 4,900円(税込) 基礎知識

中級検定 80分 8,900円(税込) 幅広い知識

2025年秋検定の受検者コメント

公式テキストブック

WRC 検定

ワークルールとは、「働くことに関する法的なルール」のことです。ワークルールを知らなかったことにより、本来受ける必要のない不利益に晒されたり、「過労死」のような典型的な労働災害の被害者になりかねません。転ばぬ先の杖というように、ワークルールを知ることはとても大切なことです。

検定はIBT方式で、自宅などから期間内であれば時間を問わずにパソコン・スマホ・タブレットで受験できます。出題内容は、おおむね「テキストブック」に準拠しており、これを学習すれば労働組合の活動に活かせる「労働災害・労働契約・労働条件変更・賃金・人権保護雇用・労働組合・社会保障」などの知識を得ることができます。

問い合わせは、法人職場の権利教育ネットワーク【☎011-211-8784】か、  
北海道勤労者安全衛生センターセンター【☎011-272-8855】で受け付けています。

受付期間は 4/1(水)～5/29(金) です。

**労働組合役員・企業担当者などグループで受検することをお勧めします**



(公式ウェブサイト)

## NEW 職場全体での「オンラインコミュニケーション」は？『メンタルヘルス対策への活用』 ⑬

先週は長い文書は、読み手の時間を奪っていること、正確に意図を伝えるために、見出し・太文字活用・箇条書きなどの工夫が効果的で、何より、「結論ファースト」にして、クッション言葉の「お忙しいところ恐縮ですが」「いつも助かっていますが、1点だけ」などと短めな一言が有効だとお伝えしました。今回は、オンラインコミュニケーションをメンタルヘルス対策にどのように活用すればよいかについてお伝えします。



オンラインコミュニケーションは社会的に孤立しがちな人にとっては、共通の趣味や悩みを持つ見ず知らずの人たちとつながることができます。オンラインによる緩やかな交流はリアルなコミュニケーションが苦手、人間関係の閉塞感を感じている人にとっては「特效薬」となり、「精神的レジリエンス(困難などにうまく適応できる能力)」を向上させるメリットがあります。

さらに、テキスト中心となるコミュニケーションでは感情を書くという場面があり、自分の悩みや混乱した感情を言語化することで脳がその状況を客観的に捉え、ストレスが軽減される「カタルシス効果」が期待できます。対面でのコミュニケーションでは伝えにくいことや言いにくいことも、テキストや画面越しであれば自己開示のハードルが下がり、深い心理的癒しにつながります。次回は、逆の「オンライン疲労」などについてです。【つづく】

## NEW「就活セクハラ防止のため事業主の方針等を明確化」について 10/1より適用

1月に開催された労働政策審議会雇用環境・均等分科会における審議において、「就活セクハラ」防止のための雇用管理上講ずべき措置等についての指針案要綱などが「妥当」と認められ、10月1日から適用となります。指針では、就職活動におけるセクハラを防止するため雇用管理上、①方針等の明確化および周知、②相談に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備、③就職活動中のセクハラに係る事後の迅速かつ適切な対応、などの措置を事業主は講じなければならないとしています。



求職活動等におけるセクハラの内容は、「性的な言動により求職者の活動が阻害されるもの」として、採用面接や説明会だけではなく「インターンシップへの参加」「教育実習・看護実習」「企業の雇用する労働者への訪問」も含まれるとしています。この労働者には、すべての労働者として正規雇用に限らずパートタイム労働者や契約社員も含まれるとしています。また、性的な言動については「発言及び行動」を指し、「性的な事実関係」質問したり「性的な情報」の意図的な流布することも含まれています。こうした言動により、苦痛を感じて就職活動等に意欲低下などが招かれた典型例も盛り込まれています。

## NEW「高齢者の労災」を！ヒューマンエラー防止教育の充実を！【安全スタッフ 2/15より】

新しい労災防止対策として、現場で働く作業員の方々に「人間のたよりのなさ」を理解してもらい、慎重な行動に努めてもらうといった「ヒューマンエラー防止教育」が提唱され始めています。人間の行動特性に対して具体的な対策を示すもので、特に加齢に伴う身体機能の低下に関する不安全行動を考える必要があります。

「自分はまだまだ若い」と思っても、【人間は、身体機能の低下により被災する】ことへの理解が必要！

### ① 高齢者の身体機能の低下

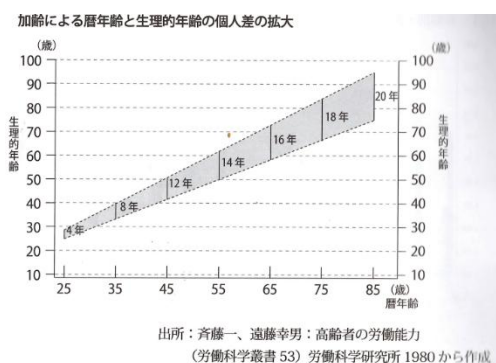
高齢者は労災発生率(休業4日以上死傷者数の場合)が高く、60代後半は30代前半(最も低い)と比べて男性2.1倍、女性は4.5倍となっています。

### ② さまざまな身体機能の低下が被災につながる

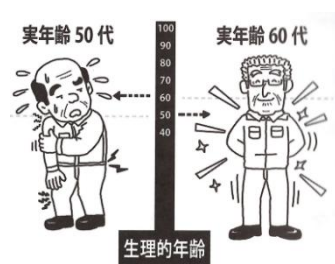
身体機能が低下すると若いころのように動けず、そのギャップが被災につながります。バランス機能・俊敏性・視力・聴力・筋力・柔軟性の低下です。例えば、転倒した時に「受け身」のような危険回避行動がとれなくなってしまう。

### ③ 身体機能低下を自覚して体力維持が必要

高齢者は低下の個人差が大きく、実年齢65歳の人は「生理的年齢」の個人差が16年(歳)にも及んでいて、体力テストなどで自分を知ることが必要となります。併せて、健康診断の結果を理解することや日常的な基礎体力維持の取り組み、適正体重の維持も必要となります。



\*生理的年齢  
身体機能の備わり具合を年齢化したもの。例えば、「あなた60代？全然そうみえなかった。40代だと思った！」のように実年齢より若く見える人がいますが、このような人は生理的年齢が若い人といえます



## お知らせ 日本産業カウンセラー協会の研修講座の活用を！ ハラスメント対策・心の健康に

日本産業カウンセラー協会は、当センターも会員となっている勤労者への相談活動をはじめ、労働安全衛生に関する事業を展開する組織です。特にメンタル不調やハラスメント対策についての講座・研修が充実していますので、企業・労組で新年度の安全衛生の取り組みに活用してはいかがでしょうかと、お知らせします。問い合わせ等があれば、当センターでも対応しますので気軽に連絡をお願いいたします。

## お知らせ 東京都産業局のハラスメント防止動画があります 企業・団体で活用の検討を！

こちらから [https://www.nohara.metro.tokyo.lg.jp/?yj\\_r=6e&ly\\_c=186cbe67-4ef8-489f-9873e4ab82463660&ly\\_r=110&ly\\_src=da](https://www.nohara.metro.tokyo.lg.jp/?yj_r=6e&ly_c=186cbe67-4ef8-489f-9873e4ab82463660&ly_r=110&ly_src=da)

## お知らせ 北海道勤労者安全衛生センターの労災防止研修用 DVD(無料)ライブラリー

北海道安全衛生センター所有 DVD 一覧(PDF) [こちら](#) 100本を超えるDVDがあります。

申込は [safety@rengo-hokkaido.gr.jp](mailto:safety@rengo-hokkaido.gr.jp) 会員組織でなくても無料でお貸します

企業・団体での研修会講師の依頼・相談も無料ですので当センターに気楽に相談を！

## ■ 中 | 災 | 防 | 技 | 術 | 支 | 援 | 部 | 情 | 報 |

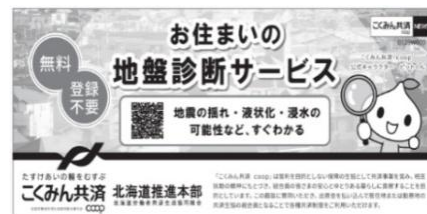
令和6年度の研修・セミナーの開催日程もホームページに掲載しています。詳しくは、各研修等のページをどうぞご確認ください。 <https://www.jisha.or.jp/seminar/oshms/index.html>

## <安全衛生団体>

■ 中央労働災害防止協会 <http://www.jisha.or.jp/>

■ 厚生労働省ホームページ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_40277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40277.html)  に掲載。



■ 北海道安全衛生サービスセンター <http://www.jisha.or.jp/hokkaido/>

■ 安全衛生情報センター <http://www.jaish.gr.jp/index.html>]

■ 労働科学研究所 <http://www.isl.or.jp/>

■ 労働者健康安全機構 <https://www.johas.go.jp/>

■ 労働安全衛生総合研究所 <https://www.jniosh.johas.go.jp/>

■ 北海道産業保健総合支援センター（産保センター） <http://www.hokkaidos.johas.go.jp/>

■ 職場のあんぜんサイト (mhlw.go.jp)

■ 労働調査会 <https://www.chosakai.co.jp/>

■ 日本産業カウンセラー協会北海道支部

一般社団法人日本産業カウンセラー協会北海道支部 (counselor.or.jp)

【必見】「働く人の悩み相談室」開設中！しております。詳しくは[こちら](#)からお申込み・お問い合わせは下記までご連絡下さい。▼ご予約は電話：011-209-7000（平日 9 時～17 時 ※土日祝日はお休み）メール：sapporo@counselor.or.jp（当日をご希望の方はお電話での受付になります。）

○ 個人の方へ | カウンセリングのご相談 | 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北海道支部 (counselor.or.jp)

○ 日本産業カウンセラー協会 <http://www.counselor.or.jp/>

## <行政>

■ 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

■ 厚生労働省 北海道労働局 <https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-roudoukyoku/>

■ 北海道 <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/>

■ こころの耳（メンタル専用サイト） <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

「事例紹介」に検索機能を追加しました。

[こころの耳 Q&A | こころの耳:働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト \(mhlw.go.jp\)](#)

■ パワハラポータルサイト「明るい職場応援団」 <https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>

■ アスベスト情報 <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/index.html>

■ 独法 労働政策研究・研修機構（JIL） <https://www.jil.go.jp/>

■ いじめ・メンタルヘルス労働者支援センター（IMC） <http://ijimental.web.fc2.com/index.html>

