

安全・衛生 ———— じゃーなる Journal

119
2015.11

〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろビル4F TEL011-272-8855 FAX011-272-8880 発行責任者：松浦 俊一



第74回 全国産業安全衛生大会

皆でつなごう 安全と健康を守る日本の現場力

10月28日から3日間の日程で、愛知では12年ぶりとなる全国産業安全衛生大会が開催されました。

74回目となる今回は「皆でつなごう 安全と健康を守る日本の現場力」がテーマで、安全衛生管理の改善事例発表など全258のプログラムが市内各地の会場で3日間にわたり開催されました。

全国産業安全衛生大会は、産業現場での安全と健康の確保を目的とした安全衛生イベントで、全国の事業場の経営者、産業安全・労働衛生スタッフ、管理・監督者、産業保健スタッフなどの働く職場の安全衛生に関わる関係者約1万2000人が参加しました。



大会初日には愛知県体育館において開会式が行われ、とかしきなおみ厚生労働副大臣、大村秀章愛知県知事、河村たかし名古屋市長らの挨拶のあと、トヨタ自動車（株）取締役会長内山田竹志氏による特別講演「イノベーションが未来を拓く—プリウスの開発とミライの挑戦—」が行われ、「プリウスの開発は21世紀のクルマへの挑戦であった。おかげで種類や台数が増えただけでなく、環境意識の改善にも貢献できたと思う。燃料電池車の“ミライ”により水素社会実現への挑戦を続けたい。」と述べられました。

開会式にビデオメッセージを寄せた中央労働災害防止協会の榊原会長は「日本経済を支える企業が、事業収益を拡大し設備投資や雇用増加を進めていくためには、従業員の安全と健康が前提となる。労働災害ゼロの職場を実現させることは、企業にとって最も重要な経営課題であるといっても過言ではない。一人一人が現場で存分に能力を発揮できるよう、安全で快適な職場環境を築いてほしい」と訴えていました。

事例報告の中で「品質の不良、生産のロスは、日々の改善で取り戻すことができるが、取り戻すことができないのが労働災害である。モノづくりの前に人づくりを続けていく。」という言葉が印象に残りました。

役に立つ「話し方講座」



「あがり」の克服法

人前では誰でも「あがる」

スピーチが「嫌いだ」「苦手です」という人は、大半が「あがり」を恐れています。「人前に立った途端、緊張

して言いたいことの半分も言えなくなる」大抵の人が口にする言葉です。

「私は人よりも特別あがるんです。あがり症です」

本気でこう思っている人も、少なくないようです。

なぜ、「あがり」を恐れるのか。それは、人前でうまく話せずに恥をかくことを恐れるからです。

スピーチをした後、他の人に聞いてみると、「落ち着いて話していましたよ」という答えが返ってきます。

「いやあ、もうあがりっぱなしで」

そう感じているのは本人だけ。スピーチを聞いていた人たちは、「そんなにあがっているようには見えませんでした」と言います。

つまり、すごくあがったと以为っていても、現実には、3分の1から5分の1程度しかあがってはいないのです。

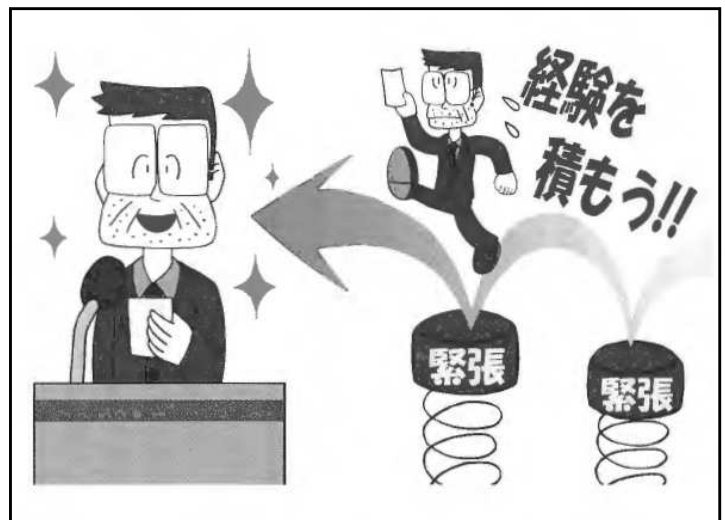
緊張感を、プレッシャーではなく集中力に切り替える

- ・足がガクガクする
- ・心臓がドキドキする
- ・唇が乾く

など、あなたにも覚えがあるでしょう。

緊張した状態から引き起こされる体の反応は、放っておくとプレッシャーとなり、「大変だ」「どうしよう」と、焦ります。ここで大事なものは、プレッシャーにするのではなく、集中力に切り替えることです。

そのためには次の3つを心がけましょう。



① 「自分ばかりでなく、みんなもあがるのだ」と、自分に言い聞かせる

〈こんなに大勢いるんじゃダメだ〉

〈引き受けなければよかった〉

〈だから、嫌だって言ったのに〉

内心でブツブツ言っていると、プレッシャーはますます強まります。誰だって“あがる”んです。「みんな一緒」と試してみましよう。

② あがったら、「あがっています」と、正直に言う

あがっているのに、無理してあがらないふりをすると、余計にプレッシャーが強くなってしまいます。

「あがっているので、声が震えています」

と正直に打ち明けてしまえば、聞くほうは自分にも覚えがあるので、むしろ共感してくれます。

③ 深呼吸をする

あがっている自分に対して、「落ち着け」「頑張るんだ」と、言葉で言い聞かせても、効き目はすぐには表れません。むしろ、大きく深く息を吸い込んで、ゆっくり吐き出す。それを一・二度繰り返してから、息を吐き出す

ときに、第一声を

「みなさん、こんにちは」

と、発してみるのです。

たっぷり吸い込んだ息を吐き出しながらの声は、よく響きますし、同時に、自分の気持ちにも勇気を与えます。

緊張感を、話すことに意識を集中させる方向にもっていく。初めはうまくいかなくても、何度か試しているうちに、だんだんと身についてきます。目的は「あがらなくなる」ことではなく、「あがり」を、話す力に活用することです。

最後に、もう一点。人前で話す「スピーチ」という緊張を数多く体験することです。

「あ、自分は苦手だから」と思って逃げていたり、遠慮して遠ざけていたら、「あがり」を活用することは、いつになってもできないでしょう。緊張を経験する中で、人はきっと成長していくのだと思います。

(安全衛生のひろば 2015年11月号より)



「心理相談専門研修」を受講して

ひとを大事にする組織には、メンタル不調者は少ない

連合北海道総務財政局 林 貴子
中央労働災害防止協会 心理相談員

2015年9月11日～13日、中央労働災害防止協会が主催する「心理相談専門研修」を受講しました。

心理相談員の養成を目的とした本研修は、保健師や衛生管理者、産業カウンセラーなどの有資格者を対象としており、企業の産業保健スタッフ(保健師)や人事・労務部門の担当者、医療従事者など100名を超える参加者が集まりました。

心理相談員は、単なる個人カウンセリングではなく、職場のストレスに対する“気づき”の援助やリラクゼーションの指導などメンタルヘルスケアについて、産業医や衛生管理者らと共同作業で行っていくことが任務となります。

研修内容は、産業医や企業で働く保健師などが講師となり、メンタルヘルスに関する現状や取り組み、心理相談の活動の実態、メンタルヘルスケア技法など、

<参 考>

平成 27 年度第 7 回「心理相談専門研修」カリキュラム

【1 日目】

第 1 講座:「働く人の健康づくりの動向」

(中災防 研修支援センター課長補佐 水沼 今日子)

第 2 講座:「メンタルヘルスの基礎知識」

(帝京大学公衆衛生大学院教授 中尾 睦宏)

第 3 講座:「心身医学・精神医学の基礎」

(あらたけ労働衛生コンサルタント事務所所長 荒武 優)

【2 日目】

第 4 講座:「メンタルヘルス技法(リラクゼーション技法)」

(静岡大学人文社会科学部教授 笠井 仁)

第 5 講座:「メンタルヘルスケア技法(交流分析の基礎)」

(人間総合科学大学人間総合科学研究科教授 島田 涼子)

第 6 講座:「メンタルヘルスケア技法(面接技法、伝え方)」

(ヒューマンリエゾンカウンセリングルーム臨床心理士 菊池 章彦)

【3 日目】

第 7 講座:「心理相談担当者の活動の実態」

(新日鉄住金ソリューションズ(株)人事部保健師 椎葉 倫代)

第 8 講座:「企業の事例を基にした事例検討」

(富士ゼロックス(株)産業医 丹野 優次)

基礎知識から実践的なものまで多岐にわたって学ぶことができました。

とりわけ2日目のリラクゼーション技法では、興味深い話もありました。リラクゼーション技法は宇宙飛行士の毛利さんも習得していたものであり、毛利さんは、リラクゼーションによって宇宙空間でもよく眠れた、ということです。また、細胞生物学においても、リラクゼーション技法の効果が証明されているそうです。今回の研修では、リラクゼーション技法のひとつである自律訓練法を体験しました。メンタルヘルスの一次予防として、企業の規模や業種を問わず、働く人たちが、専門家からリラクゼーション技法を習得し、空いた時間に取り入れてみてはいかがでしょうか。

また、研修のなかでは、受講者同士がグループごとに分かれて、企業の事例を基にした事例検討なども行いました。グループごとにディスカッションしてまとめた意見に関しては、受講者全員の前で発表する機会もあり、有意義な時間となりました。

3日間の研修を通して、何人かの講師が「ひとを大事にする組織には、メンタル不調者は少ない」、「職場風土が快適であれば、メンタル不調者は出てこない」と話していたことが、印象に残っています。

昨今、過重労働などによる過労死や精神疾患、脳心臓疾患の労働災害が問題化し、昨年11月には過労死等防止対策推進法が施行され、今年7月には防止対策大綱が閣議決定されました。また、一昨年の労災補償の請求件数をみると、脳心臓疾患よりも精神疾患のほうが1.7倍近く上回っています。精神疾患全体の8割がうつ病とも言われています。

厚労省には、大綱に掲げた対策について確実に進めてもらわなければなりません。同時に、労働組合が快適な職場づくりを必死に模索することこそ、過労死や精神疾患等を根絶する近道なのかもしれません。

<腰痛と予防>

人の脊椎（背骨）は頸椎（首7個）・胸椎（12個）・腰椎（5個）・仙骨（1個）と尾骨で構成されています。脊椎はS字型に湾曲（生理的湾曲）していて、ショックをやわらげますし、それぞれの骨の間には椎間板ついかんばんがあって、クッションの役割をします。太い神経は椎体と椎弓の間にある脊柱管せきちゆうかんを通っています。腰痛は主にこの太い神経を椎間板の変形（突出=ヘルニア）やすべり、脊柱管の狭さくにより刺激することでおきます。

仕事と腰痛は、肉体労働であろうと、デスクワークであろうと切っても切れないものとも言えるかもしれません。ではどうして予防するかというと、一つは「腰椎を前に湾曲（前湾）させすぎない姿勢（へその方に過度に湾曲）」で、ものを持ちたり座ったりすることに気を付けることです。もう一つは、背中せなかの緊張を時々ゆるめてあげることです。イスの場合は低めにする、立ち仕事ではたまに片足を台に乗せることで緊張がある程度とれます。

一番の予防、あるいは腰痛の痛みをやわらげるためには、腰痛体操も効果があります。腰痛体操は、仰向けに寝て膝を曲げた姿勢で上体を起こし腹筋を強化したり膝を抱えてごろごろする、イスに座って身体を前に倒す、壁の前に立って腰を壁に押しつける、などどこでも簡単にできるものがあります。ただし、痛みがひどいときはさけたほうが無難でしょう。

