

安全・衛生 — じゃーなる — Journal

166
2019.12

〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろビル5F TEL011-272-8855 FAX011-272-8880 ■発行責任者：緑川 義昭



職場で年末年始無災害運動をすすめよう！ 忙しい時ほど安全衛生活動を意識して！

師走、といわけ年末年始は、どの職場においても業務量が多くなり、1年間の仕事納め、仕事はじめという意識も働き、何かと慌たしくなります。大掃除や機器の点検・整備など非常作業の他、多忙からくる長時間労働や過重労働、それにとまなう睡眠不足や過労、飲食の機会が増えるなど生活習慣も不規則となりがちで、体調を崩すケースもでてきます。加えて北海道は降雪や積雪による転倒や自動車事故など通勤や移動の祭の冬型事故にも気を配らなければなりません。

こうした状況を踏まえ、中央労働災害防止協会（以降中災防）は、各職場が年末年始を無災害で明るい新年を迎えるための取り組みを促進するとう趣旨で毎年、年末年始無災害運動をすすめています。この運動は厚労省の後援のもと、中災防が主唱し、1971年から始めて、今年で49回目を迎え、働く人たちの労災防止の意識化を図っています。

実施要領では、2018年の死亡者数は前年度を下回ってはいるものの、休業4日以上死傷者数は3年連続増加しているとし、第三次産業への就労人口の流入と労災件数の増加を要因に上げています。また、労災の種類として、小売り業・飲食店での転倒と社会福祉施設での腰痛の増加を上げ、50歳以上の年齢層に被災者が多く全体の50%を占め、高齢なほど重症化しやすいと警告しています。

健康面では、過重労働やメンタル不調の労働者への対策として労働安全衛生法改正のもと、産業医・産業保健機能の強化が図られ、また、労働施策総合推進法改正で職場のハラスメント防止対策が強化されると期待しています。健康障害やメンタルヘルス不調の未然防止に向け、相談窓口体制の整備など一層の配慮にも言及しています。化学物質については、規制対象物質だけではなく、危険有害性が不明なものについてもばく露低減措置と教育の徹底を求めています。

職場の安全と健康の確保には、トップの強い決意と労使双方の安全衛生意識の向上を図ることが必要とし、職場一丸となって安全衛生活動を推進することを強調しています。

とりわけ、年末年始は大掃除や機械設備の保守点検・始動等の作業が多くなる他、積雪や凍結による転倒等の危険性が増すことなどから、各職場では、作業前点検の実施、作業手順や交通ルールの遵守、非定型作業時における安全確認の徹底、高所作業におけるフルハーネス型墜落制止用器具の整備を含めた保護具等の点検の実施、労働者の健康確認など、職場の総点検について全員で取り組むことが重要と強く訴えています。こうした運動の趣旨を確認し、各職場において意識的にとりくみをすすめていくことが重要です。以下、実施時期、運動標語、実施事項です。

■実施時期 2019年12月15日～2020年1月15日

■運動標語 「令和最初の年末年始 安全健康 心に誓う」

事業場での実施事項（一部掲載）

- | | |
|---|-----------------------------|
| ○年末時期の大掃除等を契機とした5Sの徹底 | ○火気の点検、確認等火気管理の徹底 |
| ○年始時期の作業開始時の安全確認の徹底 | ○交通労働災害防止対策の推進 |
| ○KY活動を活用した非常作業の労災防止対策の徹底 | ○健康的な生活習慣（睡眠、飲酒）に関する健康指導の徹底 |
| ○機械設備に係る一斉検査および作業点検前の実施 | ○インフルエンザ等の感染症予防対策の徹底 |
| ○転倒、墜落・転落、はさまれ・巻き込まれ災害防止や腰痛予防対策の徹底、安全衛生パトロールの実施 | ○過重労働をしない・させない職場環境づくり |
| ○化学物質のリスクアセスメントの実施や化学物質管理の徹底 | ○職場のハラスメント防止につながる取組の推進 |
| ○フルハーネス型墜落防止用器具など安全保護具・労働衛生保護具の点検・整備 | |



札幌で過労死等防止対策推進シンポジウム開催！ 防げない過労自死はない！

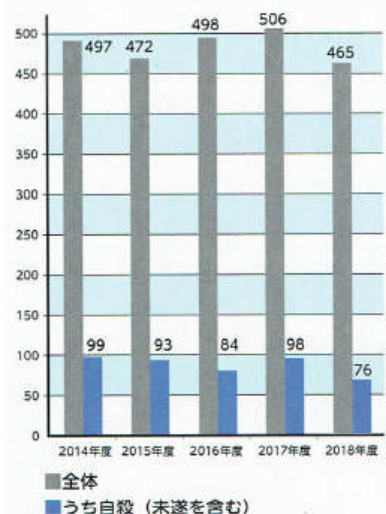
11月18日、札幌で厚労省主催の過労死等防止対策推進シンポジウムが開催されました。これは、過労自死等で尊い命を奪われた遺族の方々やそれを支援する弁護士、学者などが長い年月をかけて運動をすすめる、2014年によろやく成立した過労死等防止推進法に基づき取り組まれている活動の一つで、毎年11月の過労死等防止啓発月間に合わせて全国各地で行われています。北海道では、2016年以降実施され、今回で4回目を迎えます。

シンポジウムは、基調講演、過労死家族の会報告、経営者側からの取り組み事例報告、パネルディスカッションの構成でした。基調講演は、沖縄在住のタレントでユーチューブで政治や時事問題を発信している榎森耕助さん。過労死防止は、①個人の働く意識を変えて、仕事のやり方を点検するなど無駄を省き、精神的安全性を高めること、そのためにも声を上げやすい職場にすること、②無駄をなくすることが生産性を高めるといふ企業のマインドをつくって、時代にあった働き方に変えていくこと、③国の動きや法改正の動きをチェックして、自分たちの働き方や生活を守るように、それぞれの見方や考え方が違う労働者、経営者、国の三者が連携して働き方を見直す、変えることが大切とし、まずは自分にできることから始めようと訴えました。経営者からは、IT企業でも人手不足で従業員の健康への配慮や働き方改革の関連で、長時間労働の解消をすすめているとし、①男性社員の育児休暇の取得、②ノー残業デー、③有給休暇の取得促進などに取り組み、その結果、有給休暇取得率の向上や就活をしている学生から好反応があったとの報告がありました。一方で、ノー残業デーに対する反対意見があることや効率化の対策の必要性などを課題としました。パネルディスカッションは、北海学園大学の川村教授をコーディネーターに、榎森さん、経営者、家族の会の三者がパネラーとして登壇し、過労死に対する認識を深め、自分たちに何ができるかを到達目標に設定して論議が行われました。過労死等は、労災認定や遺族の事実究明・把握が難しいこと、防止に向け公契約条例の制定や国・自治体による健康経営をすすめる企業への支援システムの確立が必要なこと、ハラスメント問題などが話題となりました。過労死防止に向け、声の上げやすい職場環境づくりをすすめるとともに、いかに社会に伝えていくかが課題であり、川村教授から分かりやすい言葉で発信力のある榎森さんに特に期待をよせました。（これにこたえるように、シンポ後、榎森さんはユーチューブで過労死を分かりやすく取り上げています。是非ご覧ください）

家族の会からの2報告には胸を締めつけられました。一つは、パネラーになっている方で、母親の職業にあこがれ、公務員を退職し30代で夢であった看護師になったにもかかわらず、わずか半年で過労自死に至った息子さんの母親からの報告でした。もう一つは、大学院を出て東京の設計事務所に就職し、両親も北海道で設計事務所を営んでいる関係から地元にもどり、経験を積み上げるために設計コンサル会社に就職するも、専門外の不慣れな電気設備設計の業務に疲弊し、5年前、当時28歳という若さで過労自死した息子さんの母親からでした。過労自死前の1カ月の時間外勤務は、元旦から入社し200時間以上で、死ぬほど追い込まれていたのに何故気づけなかったのかと自責の念を述べていました。会社は使用者責任を認める、タイムカードで時間管理をする、社会貢献をすることを条件に2年前に和解していますが、今でも気持ちの整理ができないといいます。一命をとりとめた9日間の間に、30人ほどの友人が全国から見舞いに訪れるほど社交的でスポーツマンであったとしても、過労自死は起こりうること。一方で過労自死は過労にならなければ防げるとも言っています。臓器移植して誰かが生きてくれているとする一方で、息子には二度と会えないという言葉にこめられた無念さが心に重く残りました。

肉親、とりわけ子どもを失う親の気持ちは、どれほどのものか当事者でなければ計り知ることはできません。いのちより大切な仕事はあるはずはなく、生活や生きるためにある仕事で過労死等に追い込まれるような理不尽さはあってはなりません、依然として過労死等が後を絶たないのも事実です。2018年調査では、自殺者は約2万人。うち仕事に関する自殺者は約2千人で10%を占めていますが、過労自死等に認定されている自殺者はわずかに74人で、見えてこない自殺者は他にもたくさんいます。自分自身も当事者におきかえて考えてみるなどし、職場で、いのちや安全、健康は守られているのか、守れる環境をつくりだしているのか改め問い直し、点検する必要があります。過労死等を防ぐには、職場において「多様な価値観の保障」「協力・協働・連帯・共生」など労働者としての人権や尊厳、健康

精神障害に係る労災認定件数の推移



や安全が守られるような働きやすい職場文化や風土、環境を醸成することが大切です。そのためにも、長時間・過重労働の解消やコミュニケーションの深化、公正なルールの確立などが必要であることから、安全衛生委員会や組合活動など連携して、より具体的な取り組みを1年を通して日常的に実践していくことが重要と考えます。同時に、長時間労働の上限規制や過労死の認定基準、ハラスメント規制など、労基法をはじめ関連する諸法令の改正等、過労死等を黙認するようなものではなく実効ある法整備を求める運動や取り組みを強化する必要があります。



安全管理の見える化とは？ 何といても整理整頓が基本！

11月22日、中災防主催の安全衛生相談会が札幌市にある北海道安全衛生センターで開催されました。講話の一つに、「耳よりの話」として安全管理の見える化が入っていたので、各職場では既実践化をすすめているところも多いかとも思われますが、まだ取り組まれていない職場があれば少しでも還流できたり、活動を促すことができればと考え、参加してきました。

職場には、さまざまな危険が潜み、視覚的にとらえられないものもたくさんあります。これらを可視化することによって、危険に対応できれば、より安全に仕事がすすめられるようになります。したがって、安全管理の可視化、見える化は、見えない危険を見えるようにすることによって、多くの働く人たちに注目してもらい、分からない危険をわかるように意識化を図り、的確に状況を把握・理解することで危険を回避し、安全を確保するという方法です。

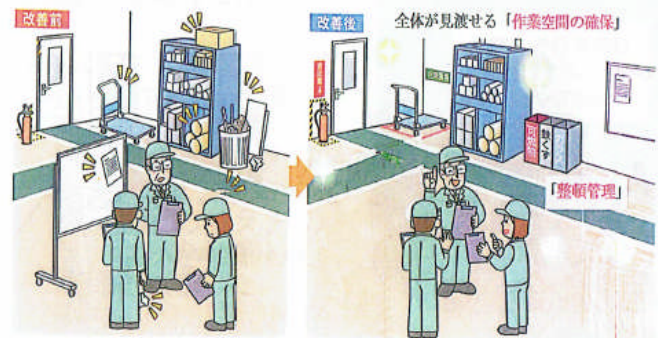


図2 視覚した危険へのデザイン

上図のステッカーは、一目で転倒注意の喚起や危険行動の禁止・警告とわかります。身近なところでは、冬場になり、ビルや店舗の出入りに転倒防止の滑り止めマット等が敷かれているなどの安全対策がとられています。合わせて、「滑る危険」との表示や赤の三角パイロンの設置、遠くからでも分かるポスターやステッカーの図記号の掲示など、目からの情報を得られやすくし、危険回避の意識化や不慮の事故に対応できるよう、準備を促している場面も多く見られます。このような図記号は、意味を持った一つの言語ということができ、外国人労働者が増える中であって、とても効果的です。潜在的な危険や有害性への注意や警告と一目でわかり、安全確保につながるような図からの掲示は勿論ですが、誰が見ても必ず視界に入り、意識できる場所に設置・掲示することもがとても重要です。

見える化対策の代表的な例として、作業手順、危険・有害物質、作業環境の三つの説明がありました。作業手順の見える化は、作業工程について、安全な標準作業を習慣化し、安全に行動する所作を全体で受け止める必要があるとし、作業手順書を明示することが大切との指摘がありました。危険・有害物質の見える化は、危険個所の表示や化学物質のラベル表示や安全データシート（SDS）の作成などがあるとし、安全管理の見える化の第一歩は、何といても整理整頓（4S＝整理・整頓・清掃・清潔）と強調しました。

作業環境の見える化(基本は4S)



右の4S改善前と後を比較した絵を活用して、見える化の具体化を考えてみます。改善された箇所として、①火災の時に慌てないよう消火器の位置を表示、②台車の位置の固定化や移動掲示板を固定掲示板にすることで、通路や広いスペースを確保、③物品の落下事故を防止するために棚の上の箱を除去、④探す時間の無駄を省き、作業や業務を効率化するために棚の整理・整頓、⑤通路確保や分別のできるゴミ箱の設置、⑥掲示物の整理、などが見られます。こうした改善によって、①歩行や業務上の動線を確保することで物品との接触による打撲や擦り傷、転倒事故などのリスクが回避できる、②万が一の事故のそなえ備品の配置を明示することで、早急な対応が可能となり最小限の被害に抑えられる、③整理・整頓したことで、職場環境が清潔になり、物品の所在も明確となる、④ルールを守るということが職場に根付くなどのことから、精神衛生的にも良くなり、仕事の効率化が図られるようになるなど、労働災害の未然防止や健康・安全面などへの好影響が期待されます。年末・年始を迎えるにあたって、各職場では大掃除をはじめ、物品等の整理・整頓が行わ

れると思われませんが、4Sを中心に安全管理の見えるか化を強く意識してすすめてみてはいかがでしょうか。

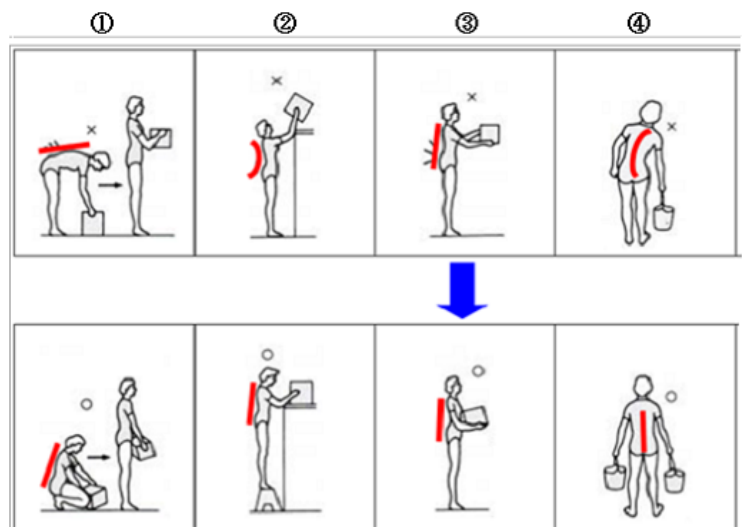


荷物の運搬や長時間の座位は正しい姿勢で！ 大掃除は腰痛に気をつけて！

腰痛の発生は、動作要因、個人的要因、振動や温度などの環境要因、ストレスなどの心理社会的要因が複合的に関与すると考えられています。動作要因は、重量物の取り扱い、人力による人のかかえ上げ、不自然な作業姿勢、長時間の同一姿勢の継続、急激な動作や不用意な動作どがあります。中でも、人や重量物の取り扱いや前屈やひねりなどの不自然な作業姿勢は、業務上の腰痛を引き起こす大きな要因となっています。腰に負担のかかる仕事に従事している方も多いとは思いますが、年末・年始を控え、大掃除などの非定常の作業も増えて、重い物を持ち上げたり、異動させたり、体をひねったりする場面も多くなります。また、業務が錯綜してデスクワークの時間が増える事務職場もあると思うので、腰に負担のかからない重量物の持ち上げ方や運びか方、椅子の座り方について考えていきます。

右図上段は、腰に負担のかかる持ち方や姿勢で、下段が好ましいやり方です。

①は、床面から重量物を持ち上げる時の姿勢で、片足を少し前に出して膝を曲げ、かがむようにして抱え、腰ではなく脚・膝の力で持ち上げる。②の高い所にある重量物を下ろす場合には、踏み台等を用意して身体や腰を反らさないようにする。③の重量物を持ったり、運んだりする場合には、できるだけ身体に近づけるようにして、重量物と身体が離れた姿勢にならないようにする。④の片手に重量がかかるような場合には、身体が曲がったりねじれたりしないように、両手に均等な重量がかかるようにして運ぶようにする。



この他にも、⑤一度に重い重量物運ぶのではなく、面倒でも小分けにして運ぶ、⑥重い重量物は2人で運んだり、台車などの運搬用具を使う、⑦重量物で両手がふさがっている場合には、足元にも気を配って転倒を防ぐ必要もあります。このように、腰痛の防止には、腰に負担のかかる前屈や中腰、ひねり、後屈ねん転などの不自然な姿勢や急激な動作は極力避け、負担のかからない姿勢や動作をとるように心がけや意識化を図ることが大切ではないでしょうか。

姿勢が悪い状態で長い時間椅子に座っていると、それだけの時間で腰に負担をかける事になり、慢性的な腰痛の原因となります。脊椎は身体を重力から支え、腰椎部では前彎させてより重心線に近づけて腰椎部への圧迫力を小さくする仕組みになっていて、立っている時に脊椎はS字カーブを描いています。これを生理的彎曲といいます。腰に負担のない座り方は、立ち姿勢と同じように腰椎部の前彎を保つ姿勢であり、いかに椅子に座って、この状態をとくれるかです。ヒトの頭の重さは、体重の約10%程度といわれているので、頭が脊椎の上に位置すると負担は軽くてすみますが、前後にずれると重力が加わり、その分脊椎や腰椎への負担が大きくなります。



したがって座り方は、立っている時と同じ姿勢になるように、①あごを引き、背筋を伸ばす、②おしりが背もたれにつくように深く腰をかける、③骨盤を立てるイメージで座るなど、右図①のようにすると良いでしょう。

また、長時間座位する場合は、簡単な運動をするなどして腰部の筋肉の緊張を和らげ、負担を少なくすることが重要です。例えば、立位あるいは座位の姿勢で片手を頭の上にもっすぐに伸ばして、他の手でその手首を軽く引き上げる運動をしたり、時々立ってストレッチングで背中や腰を伸ばしたりすることなども行ってみましょう。また、普段から歩く習慣をつけることや適度な運動も腰痛防止になると考えます。