

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>**NEW**「職場のコミュニケーションスキル」研修用 DVD の紹介

職場研修で活用を！

①アンガーマネジメント「上手な怒りとの付き合い方」について 【その 1】

アンガーマネジメント

上手な怒りとの付き合い方



当センターの研修用 DVD に新たに 2 巻が加わり、「職場のコミュニケーションスキル」研修①「アンガーマネジメント」上手な怒りとの付き合い方 ②「アサーション」上手な気持ちの伝え方の 2 巻

を購入したことを先週号でお伝えしました。今週から、その内容についてシリーズで掲載しますので、企業団体で活用いただければ幸いです。「アンガーマネジメント」の DVD では、怒りは「自分の大切なものを傷つけられた時」に生じる感情であり、怒りを引き起こす原因の「自分にとって大事なものの」リストが個々人にあることを理解することが必要としています。「夢や理想」「才能・能力」「周囲からの評価」などが傷つけられ

「怒り」の方程式



た時に「怒り」が発生しますが、実は他者との関係性を築く上で役立つ感情となっているそうです。【左の「怒り」方程式】がありますが、この方程式を理解していると「怒り」を俯瞰的に見ることができ、「大事なものを傷つけられて苦しいと自己理解できるようになる」というメリットがあり、「怒り」を鎮静化することができるとされています。例えば、「自分がこの企画にかけた思いが傷つけられたから腹が立った」と冷静に客観視できる

ようになり、感情の爆発が抑えられることにつながります。今回は「怒り」との付き合い方についてです。

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) 100 本を超える DVD があります。会社で買うと 1 本 5~10 万円！

先日は札幌市西区土木部をはじめとする市内 10 区の「土木部等安全衛生委員会」の研修で利用していただきました。

申込は 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・相談も当センターへ

NEW「メンタル労災・ハラスメント対策全国一斉ほっとライン」の報告

10 月 10 日「世界メンタルヘルスデー」に実施 全国労働安全衛生センター連絡会

全国労働安全衛生センター連絡会議では 10 月 10 日の「世界メンタルヘルスデー」にあわせて、全国一斉「メンタル労災・ハラスメントほっとライン」を実施しました。北海道勤労者安全衛生センターでは、連合北海道労働相談や日本産業カウンセラー協会北海道支部への委託相談事業を実施しているので事前のお知らせはしていませんでしたが、特徴的な報告がありましたのでお知らせいたします。

雇用形態別では、非正規労働者が「契約更新のことを考えたら何も言えない」との声があり、雇用の不安定さもハラスメント被害を助長する要因となっている傾向が明らかになりました。また、「隔離・無視などの人間関係からの切り離し」「挨拶しても無視」などの「見えない暴力・精神的な攻撃」による適応障害の発症の相談が最も



多かったということでした。医療・福祉関係からの相談が最も多く、「人手不足の中で、いらだった上司からの暴言が日常化している」「患者からの暴力によって、急性ストレス症状で休職」などの相談が寄せられ、生命を支える仕事であるがゆえに緊張感から「厳しい指導」を正当化する構造が生まれやすいことが指摘されていました。相談の共通点として、相談窓口があっても機能しない、「言っても無駄」というあきらめがあり、

被害を訴えたところで二次的な不利益をうけるケースを心配していることが課題として挙げられていました。「パワハラ防止法」によって、すべての企業にハラスメント防止措置義務が課せられているにもかかわらず、実効性のある対策が講じられておらず、「声をあげても報われない」経験が生み出す悪循環となっています。

「働く人の尊厳を守ることが、職場環境を整える第一歩」であることは明かです。制度を整えるだけでなく、「声を上げて大丈夫」と感じられる職場環境が求められています。ハラスメントは個人の性格や感情の問題ではなく組織の構造と意識の問題、ということで報告は締めくくられていました。

NEW カスハラ対策義務化 企業・自治体対象に 26 年 10 月 1 日施行案 【その 2】 改正労働施策総合推進法 悪質行為への対処方針周知 カスハラ抑制を狙う

先週、厚生労働省は 11 月 17 日、カスタマーハラスメントから労働者を保護するため、労働施策総合推進法を改正し、すべての企業や自治体に対策を義務付ける関連法を 26 年 10 月 1 日に施行する方針を明らかにしたことをお知らせしました。カスハラの具体例、顧客等の範囲などを定義し、具体例として①性的な要求、②契約金額の著しい減額要求、③物を投げつける、唾を吐く、④SNS への悪評の投稿をほのめかして脅す、⑤無断で撮影、⑥土下座の強要、⑦必要のない質問を執拗に繰り返す、⑧長時間の居座りや電話での拘束などを挙げています。講ずべき処置として、①事業主の方針の明確化と周知啓発、②苦情相談に応じ、適切に対応するための必要な体制整備、③事実関係の迅速正確な確認など事後の迅速かつ適切な対応、④カスハラ抑止のための措置などが盛り込まれています。

抑止のための措置では、特に悪質なもののへの対処方針をあらかじめ定めることになっています。管理監督者を含む労働者に方針を周知し、定めた対処方針を実行できる体制を整備しなければなりません。具体例では、「行為者に警告文を発する」「法令の制限内で商品の販売、サービスの提供をしない」「店舗・施設への出入りを禁止する」などを示しています。

一方、課題として考えられるのは「障害者差別禁止法」における合理的配慮の提供義務などに留意する必要があるとされています。「不当な差別的取り扱いをしないよう要求すること」「社会的障壁の除去を必要としている旨を表明すること」などはカスハラに当たらないと指摘もあります。カスハラの対処法を企業団体で周知する際に合理的配慮の提供が想定される場面や具体的対応例も示す必要が出てきます。たとえば、バッテリー駆動の



人工呼吸器を使用している顧客が来た場合にはコンセントに近い場所に配席することなどが挙げられています。

NEW 教員の“精神疾患による休職”7000 人の時代 「働き方改革だけでは解決しない」理由とは？

AERA with Kids より紹介

「勤務時間を減らせばいい」わけではない【その1】



文科省によると、精神疾患による休職者数は7,119人(令和5年度)で、前年度から580人増加し、過去最多でした。精神疾患以外の病気も含めて1カ月以上休んでいる教員数は約1万3千人にのぼります。特に20代、30代の教員で、精神疾患によって休職する割合が高くなっています。もちろん休職そのものが悪いわけではなく、安心して休み、復帰できる環境があることは大切です。それでもこの数を見ると、精神的につらい思いをされている教員が多いことがうかがえます。

グラフ 教育職員の精神疾患による病気休職者数(令和5年度)



※文部科学省「令和5年度公立学校教職員の人事行政状況調査について」から

また公立小学校教員の約41.3%が不眠というデータもあります。寝る間も惜しんで授業準備などをする教員も少なくありません。(厚生労働統計協会「厚生指標」2021年、「公立小学校教員の不眠症に関する業務時間分析」)。近年は教員の長時間労働が問題視されていますが、勤務時間の長さが、メンタルを崩す主な原因にもなっているのでしょうか？事情はさまざまですが、公立学校共済組合の調査(令和6年ストレスチェックデータ分析結果報告書)によると、長時間の人ほど高ストレス者の割合は高く、また睡眠もよくない傾向があります。なので、長時間勤務の人は減らしたほうがよいのは確かです。ですが、時短だけでメンタル不調者が大きく減るというものでもありません。具体的なストレス要因としては「事務的な業務量」がもっとも多く、次が「対処困難な児童生徒への対応」、「人間関係(同僚)」の順でした。ただし、これは回答者の主観なので、少し慎重にとらえる必要があります。事務作業は減らしたほうがよいですが、それだけでメンタルが深刻に悪化するとは考えにくいです。

当センターの24年度カスタマーハラスメントアンケート調査結果では、教育公務員のカスハラ被害の深刻さが明らかになっています。学校・行政の対策の一環として、保護者等への啓発が一層必要と考えられます。

■ 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 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 \(counselor.or.jp\)](http://counselor.or.jp)

【必見】「2024 年度 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://ijimemental.web.fc2.com/index.html>

<おすすめHP>

- ガン情報 がん対策情報センターについて
- がんと仕事のQ & A
- 過労死防止学会 <http://www.jskr.net/>
- 全国過労死を考える家族の会 <http://karoshi-kazoku.net/>
- 日本アドラー心理学会 <http://adler.cside.ne.jp/index.html>



〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろうビル 5F

事務局長理事 木下真一 TEL 011-272-8855 safety@rengo-hokkaido.gr.jp