

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

職場研修では是非活用を！

①アサーション「上手な気持ちの伝え方」について 【その 1 自分はどのタイプ?】



先週号までは「アンガーマネジメント」についてで、「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、【クールダウン】と【カウンティング】の 2 つの方法を使って「怒り」を鎮めることができることを説明しました。今回からは、「アサーション」として「上手な気持ちの伝え方」の DVD について紹介します。皆さんには、自分は「言いたいことを我慢しない」「相手が傷つくような表現をしない」などタイプを分析したことがあるでしょうか？イキイキと働くためには、相手の意見を尊重しつつ、自分の意見も伝えていく「相互尊重のコミュニケーションスキル」が必要となります。職場は、様々な価値観を持った人が集まって一緒に仕事をしています。問題となるのは、「言われなくともわかってくれるよね？」というコミュニケーションスキル

では上手くいかないことが多く、自分の意見をしっかり表明して、耳を傾け合う、話し合うことでチームとして機能していくということです。さて、皆さんの自己表現のタイプはどれでしょう？例えば「会議で必要な資料づくりを部下・後輩に指示していたのに、会議の 10 分前になってもまだ完成していない時のあなたの行動は、①不安だけ黙って待つタイプ、②怒鳴りつけるタイプ、③状況を確認して必要ならその場にふさわしい対応をとるタイプ、④何もせずに後で不平不満を言うタイプの 4 つのうちどれでしょうか？これらは①非主張型、②攻撃型、③アサーティブ型、④非主張かつ攻撃型というふうに分類されています。次回は、この「タイプ別」の原因と対処法について紹介します。【つづく】

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！

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・相談も無料ですので当センターに気楽に相談を！

NEW NPO 法人北海道勤労者安全衛生センター「第 1 回理事会」を開催しました

25 年度の「調査研究活動」はメンタルヘルスの実態を調査することになりました

12 月 8 日(月)16 時より、ほくろうビル「連合北海道会議室」において当センターの第 1 回理事会を開催しました。理事・監事 7 人中 6 人の出席があり、萩原光典理事長の挨拶で開会しました。理事長は「働いて、働いて……」という流行語大賞について触れ、「過労死が後を絶たず、被害家族の心情を察すると安全衛生を守る立場の者からはいたたまれない」として、当センターが広く勤労者のために労働環境を改善していくことはより一層重要となっているという、挨拶がありました。その後、今年 6 月の 25 年度総会以降の活動の経過等について木下事務局長理事から報告がありました。特徴点として、24 年度カスハラ調査結果報告書での課題を道議会全会派

に説明して啓発活動の重要性を理解してもらったこと、会員組織以外からの「職場環境の改善、メンタルヘルス」等の講演依頼が増える傾向にあること、研修用 DVD の貸し出しも会員ではない企業団体がインターネットでの検索から依頼してくるケースが多い、などの説明がありました。

協議事項として、25 年度の「調査研究活動」の方向性を検討しました。3 年間にわたるカスハラ調査結果については「道条例の制定に結び付いた」などの成果があったことから「一区切り」つけることとしました。調査結果から明らかになった勤労者のメンタルヘルスへの影響について調査することが、勤労者めぐる情勢から必要ではないかとの事務局からの説明に、「メンタルヘルスチェック」をしている企業団体との整合性を考慮して設問の工夫をして実施する必要があるといった意見が出されました。具体的な内容は今後の理事会等で決定していくこととし、25 年度の「調査研究活動」は「勤労者のメンタルヘルス不調の状況は深刻さを増し、精神障害による労働災害が請求・支給決定件数も増加傾向にあり、過去最多を更新していることから、ワークエンゲージメント(仕事への活力)、精神健康・ストレスの状態などのメンタルヘルスの実態を明らかにして、会員組織の勤労者が「いきいきと働く」ための資料とするための調査を実施していくことを確認しました。その他、来年度の総会・セイフティネットワーク集会の日程等について協議して、次回は 26 年 3 月下旬の開催を確認して終了しました。



NEW 組織全体でメンタルヘルスケアを 年末年始無災害運動でも「ウェルビーイング」を！②

先週号ではメンタルヘルスについて中高年が安心して働くように「ウェルビーイング」を取り入れることが提唱されていることをお伝えしました。心身の健康、働きがい、良好な人間関係など「幸福」を組織運営・会社経営の中核に据え、心理的・社会的・経済的な充実感を高める手法が求めてられており、職員のウェルビーイングが生産性、イノベーション、定着率を左右するとして大きな注目を集めていることをお伝えし、メンタルサポートやキャリア支援を行う「橋渡し役」のスタッフの育成・配置が重要性を説明しました。今週号では、働く人のメンタルヘルスには、職場の管理職や経営者の理解・関心が大きな影響力を持つことをお伝えします。特に中小企業、少人数の事務所などでは経営者・役員の態度がメンタルヘルスに大きな影響を与えていますが、規模が小さくなるほど対策が採られていないという実態があります。国内の労働者の 53% が 50 人未満の小規模事業所で働いている実態から、ウェルビーイングは一層重要となっています。一方で、現状は「職場で労働者の不調の早期発見や適切な対処が難しい→問題放置→人が辞めてしまう→職場に経験とノウハウが蓄積しない→早期発見が難しい」の悪循環があります。中小企業や少人数の労働組合事務所のように資金も人も十分ではない中、属人的な対応に頼っていると部下や同僚の異変への気づきが遅れ、職場の状態が悪くなり、会話はなくなり、効率化や改善は進まず、ひいては大きな事故や離職につながってしまいます。15 年に始まったストレスチェック制度は 50 人以上が対象でしたが、25 年度法改正により今後 3 年以内



に 50 人未満の事業所でも実施が義務化されることになっています。これをきっかけにセルフケアや対策に繋がれば良いのですが、形だけの導入にならないようにする必要があります。【つづく】

NEW 北海道が「カスハラ実態調査」の結果を公表 「カスハラ防止条例」を「知らない」2 割も

北海道は、道内の対象としたカスタマーハラスマントに関する実態調査を初めて実施し、1047 社からの回答を中間報告として公表しました。4月に施行された北海道カスハラ防止条例を「知らない」と回答した割合が 21.6% との結果で、北海道の雇用労政課は「条例の浸透に課題がある」として、周知を急ぐ方針を示しました。

条例にもとづく指針で求める、カスハラ対策マニュアルや対応手順書を整備済とした企業は 20.2%、「検討中」も 32.2% にとどまった状況となっています。

当センターの 24 年度「カスハラ調査」では、条例を知っている勤労者は 51.2%、対策・取り組みが実施されている・予定されている勤務先は約 28.9% でした。実施時期の違いもありますが、道の調査は企業の経営者やカスハラ対策担当の管理職だとすると「条例を知らない」とする割合が 20%(5 社に 1 社)の実態は、そこで働く人々が「カスハラ加害者」から「組織的に守られていない」とも言える深刻な状況です。条例の実効化を進めるためには、より一層の周知・啓発活動に取り組むことが必要となっています。

■ 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)

【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://ijiimental.web.fc2.com/index.html>

<おすすめHP>

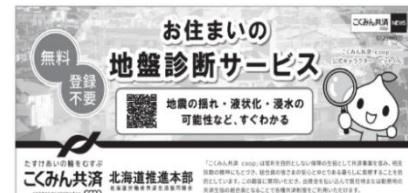
● [がん情報 がん対策情報センターについて](#)

● [がんと仕事のQ & A](#)

● [過労死防止学会 http://www.jskr.net/](http://www.jskr.net/)

● [全国過労死を考える家族の会 http://karoshi-kazoku.net/](http://karoshi-kazoku.net/)

● [日本アドラー心理学会 http://adler.csde.ne.jp/index.html](http://adler.csde.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@rengō-hokkaido.gr.jp