



再掲載「メンタルヘルス」についてのアンケート調査を行います 調査にご協力を！

北海道勤労者安全衛生センターの活動目的は「労働災害防止に向けた調査研究」となっています。

昨年のカスハラ調査の中で多くの方が被害に遭って、ストレスによってメンタルヘルスに影響を受けていることが分かりました。労働災害の支給決定件数で24年度においては精神障害による労災が過去最高を更新するなど労働者の置かれている状況は益々厳しくなっています。

こうしたことから、会員組織を中心に「メンタルヘルスに関するアンケート調査」を実施し、「働きがい」や「ストレス要因・症状・解消法」などを組織別・業種別に分析して、皆さんの勤務環境改善に活用していただくこととします。以下がアンケート調査の概要となります。

北海道勤労者安全衛生センター「2025年度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コードまたはURLから
- 3.期間 2026年3月16日(月)から3月25日(日)(水)の予定
- 4.結果 ① 回答終了後にはその時点での全体の回答状況がわかります。
② 当センターのホームページに速報値を掲載します(4月下旬予定)。
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します。
- 5.協力 連合北海道
- 6.お願い 組織ごとの回答数は設定しませんが、傾向の把握には組織人員の10%~5%程度の回答が必要となります。協力をお願いいたします。機関誌への掲載や積極的な声掛けをお願いします。

お願い文書を郵送とメールとで送付してあります。

NEW 職場全体で「相談しやすい受け答え」を！相手の「受け取り方を良くする」には？ ⑨

「ほめる」言葉の有無で人のやる気が変わります。ほめ言葉が持つ力とは？

「心理的安全性」を作るにあたって、前回号では相談しやすさの程度をバージョンアップしていくことが大切なことをお伝えしました。雰囲気は意識次第で必ず変わるもので、「相談しやすさ」を意識して、「自分のことに関心を持ってくれている」と感じる気軽な声掛けでハードルが低くなり、「この人はちゃんと話を聞いてくれる」という誠実さが伝わるのが大切になります。相談を受けたときに、目や気持ちが行くところはどこでしょうか？自然と「直した方が良いところ」ではないでしょうか。つまり、「指摘」の言葉がつつい口から出てしまう人が多いということです。かくいう私もそうですが、ま



ず、「ほめる」ことを意識すべきで、相手の受け取り方が格段に変わるといわれています。

あるベテラン社員が毎日残業をしながら複数の業務をこなしていました。ある日、上司からさらに新しい企画の作成を任せられ、責任感の強いこの方は苦労して時間を捻出して上司の意図を想像しながら資料を作り上げました。提出された資料を見た上司の対応には、ほめる言葉を「意識していないか、いるか」の2パターンがあります。「意識していない」場合は、「数字の根拠が弱いから、データを洗いなおして」とか「このタイトルだと伝わりづらい」と資料に目を向けたまま、淡々と指摘をします。「意識している」場合は、「全体が整理されているから読みやすいね、頑張ったね、ありがとう」そして「この数字の根拠が少し弱い気がするからもう少し補うと説得力のある資料になるし、タイトルもあとひと工夫で魅力がもっと伝わる」と顔を見ながら笑顔で対応します。

2つの対応によって、どのような違いが出てくるでしょう？「ほめる」言葉がなかった前者は、指摘には納得しながらも「忙しい中、頑張ったんだけど…」と無力感を強く感じ、その後しばらく修正作業に取り掛かれなくなるパターンです。後者は、**自分が作ったものをきちんと見てくれた感動があり、よりよい資料にしようと思いがわいて、早速、修正作業に取り掛かるパターン**となります。労働組合などでも、文書や資料を検討する機会が多いかと思えます。その指摘の仕方にも上記のような心配りがあれば、特に新人役員にはモチベーションアップにつなげることができます。「この文書、読みづらい！」と言われたことのある人はたくさんいるのではないかと思います。「心のパワー」の大切さについては次号で掲載します。【つづく】

NEW「満員電車・バス」通勤で生じた緊張・疲労に注意！ 通勤でもメンタルへの影響が！②

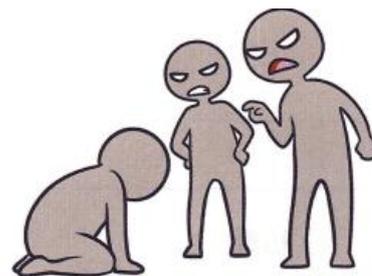
降雪による交通機関のマヒにうんざりしている方が多く、通勤時のストレス・刺激は脳には危険信号として届いて「人込み、雑音、長時間の同じ姿勢」などの刺激で脳は興奮し、さまざまなストレス症状がでることとなります。人込みを連想・見ただけでも無意識の情動が呼び起され「人込み＝緊張」で通勤そのものがストレスへの暗示となってしまうことを①でお伝えしました。道内は、雪害による交通障害はひと段落していますが、毎年繰り返されるものなので、働きやすい職場環境という意味では、通勤による慢性疲労への対策は必須ではないでしょうか。労災保険法第7条では、「通勤災害」を明確に保護しています。就業に関して、住居と就業場所を合理的な経路・方法で往復する行為が対象となります。労働契約法第5条の安全配慮義務の観点からも、企業は通勤による心身負荷を放置すべきではありません。また、労働基準法第32条の範囲で「時差出勤・フレックスタイム・在宅勤務」を導入すれば、混雑回避や負担軽減が可能となります。通勤は個人の自由に見えますが、企業・会社が設計できる安全衛生の一部と言えます。

さらに、疲れて出勤した人々に「整う空間」を必要となります。緊張した心身をほぐすには、会社の入り口空間の雰囲気改善することが大切です。観葉植物や自然光、柔らかな照明、さらにはBGMがあれば言うことはありません。出勤後にこれらの空間に立ち入ることで、ストレスを低下させ、安心感を高めることができます。「玄関」や給湯スペースの工夫でも十分な効果があるとされています。出勤したくなる職場は、通勤を整えることから始まり、朝の脳を整える仕組みを持つ会社で「人も職場も穏やかに動く」と言われています。

NEW「自爆営業もパワーハラ」指針で明確化！ 厚労省が指針を改正 10月から適用予定

厚生労働省は、パワーハラスメント防止に向けて事業主が講ずべき措置に関する指針を改正し、いわゆる「自爆営業」がパワーハラに該当することを明確にするとしました。同指針の改正を含む告示案要綱について労働政策審議会に諮問し、「妥当」との答申を受けたもので、今年10月から適用する予定としています。

同指針では、職場におけるパワハラについて、①優越的な関係を背景とした言動で、②業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより、③労働者の就業環境が害される、の3つの要素を満たす行為と定義しています。改正後の指針では、商品の買取強要など、事業主が労働者に対し、自由な意思に反して自社の商品を購入させる行為に関する言動について、職場におけるパワハラの3要素をすべて満たす場合にはパワハラに該当する旨明記することになります。



NEW「カスハラ対策」の状況 三重県桑名市「警告書」発出！ 厚労省「介護現場」の対策強化！

【三重県桑名市】

全国初の制裁措置付きのカスハラ防止条例を施行している三重県桑名市では、看護師に治療費の肩代わりを要求した入院患者の行為をカスハラと認定しました。昨年11月に市内の病院に入院中の患者が、同室者の「独り言」で不眠になったと訴え、病院側が謝罪したにもかかわらず、看護師に治療費を払うよう要求するなどしました。患者には警告書が送られ、警告に従わない場合は「氏名・住所」を公表するとしています。桑名市では条例施行後17件の相談が寄せられ、カスハラ認定は上記の件で2例目となるそうです。

【厚生労働省】

厚生労働省は、すべての介護事業者に対し、カスハラ対策を運営基準で義務付ける方針を固めました。全企業にカスハラ対策を義務化する関連法の成立を受けた対応となり、慢性的な人手不足の職員を保護し、離職を防ぐことが狙いです。介護現場では、高齢者や家族による職員への暴言や要求が問題となっており、ハラスメント対応の手引きも改定するとしています。改正労働施策総合推進法などの成立に伴い、カスハラ対策も義務とするよう運営基準を見直すとしています。

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！

No! HARASSMENT

「ノーハラ」で会社は強くなる。

東京都産業労働局



こちらから

https://www.nohara.metro.tokyo.lg.jp/?y_j_r=6e&_ly_c=186cbe67-4ef8-489f-9873e4ab82463660&_ly_r=110&_ly_src=da

パワハラやセクハラだけでなく、様々な「ハラスメント」が取り沙汰される昨今。

ハラスメント防止対策に取り組むことは、自社の社員を守るだけではなく、社内外から評価され“優秀な人材が集まる”“新たな事業の芽が育つ”といった会社の成長戦略にもつながるはずです。

そんな中小企業を応援するため、本サイトをオープンしました。今こそ「ノーハラ」で強い組織をつくりませんか？

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。

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！

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

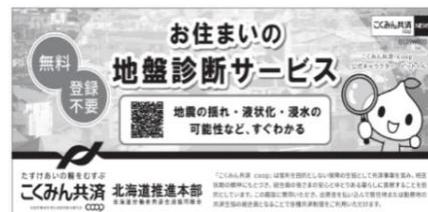
令和6年度の研修・セミナーの開催日程もホームページに掲載しています。詳しくは、各研修等のページをどうぞご確認ください。 <https://www.jisha.or.jp/seminar/oshms/index.html>

<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】「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>

