



**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 組織内でお知らせを！

皆さんの声を！メンタルヘルスの労災防止が必要です

### メンタルヘルスのアンケート調査

にご協力を！

連合北海道 NPO 法人北海道勤労者安全衛生センター

期間: 3月16日(月)～3月25日(水)

<https://e-union.net/kasuhara2025/>

回答はこちらのサイトから

心の健康を考えてみましょう！どんなストレスが？ストレス解消法は？

ストレス 対処    セルフケア    メンタルヘルス

職場づくり

アンケートサイトでは回答後、全体の回答を見ることができます

### 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(水)の予定
- 4.結果
  - ① 終了後に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。
  - 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。

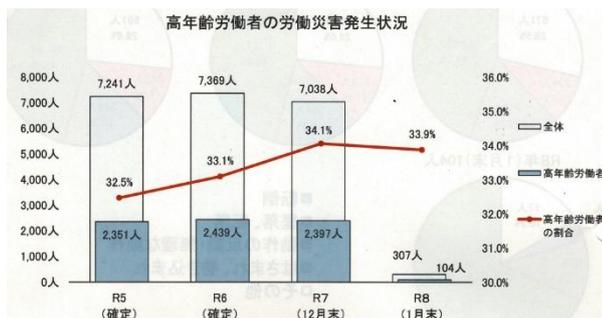
## アクセスは3/16(月)から

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。

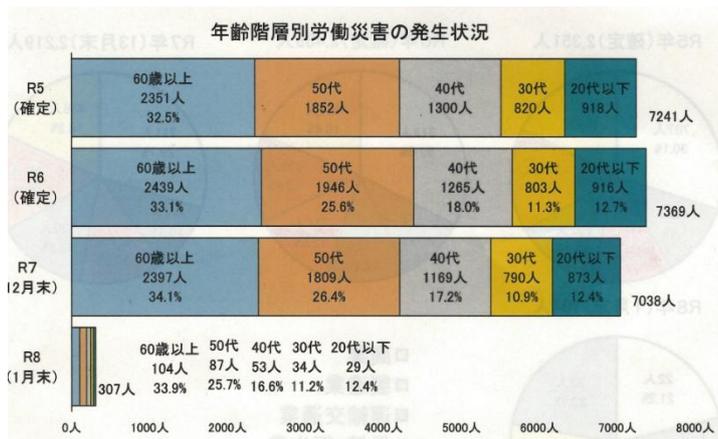
カスハラ調査の中で多くの方がメンタルヘルスに影響を受けていることが分かりました。労働災害の精神障害によるものが過去最高を更新するなど状況は益々厳しくなっています。会員組織を中心に「メンタルヘルスに関するアンケート調査」を実施し、「働きがい」や「ストレス要因・症状」などを組織別・業種別に分析して、皆さんの勤務環境改善に活用していただくこととします。どうぞよろしくお願いいたします。

**NEW** 北海道労働局との情報交換会【2/18】から ② 高齢者の労災防止を強調！

#### 北海道労働局による高齢者の労災発生状況



2月18日(水)に開催した北海道労働局との情報交換会で「労働安全衛生法」などの改正の主なポイントについての解説がありましたので、その内容をひきつづき紹介いたします。先週号では「個人事業者等の安全衛生対策の推進」で注文者の講ずべき措置が定められたことをお知らせしました。また、メンタルヘルス対策の推進のための50人未満の事業所のストレスチェックの義務化についても記載しました。



今年、4月1日施行で「高齢労働者の労働災害防止の推進」について事業者の努力義務となります。これまでもガイドラインによって対策が進められてきましたが、「指針」に格上げして法的根拠を持つものとなります。高齢者の特性に配慮した作業環境の改善などを適切かつ有効な実施を図ろうとするもので、事業者が講ずべき措置として①安全衛生管理体制の確立等（経営トップの意思表明、リスクアセスメントの実施）、②職場環境の改善（身体機能低下を補う設備等の導入、特性に配慮した作業管理）、③高齢者の健康や体力の状況の把握、④高齢者の健康や体力の状況に応じた対応、⑤安全衛生教育などがあげられています。

健康や体力に応じた対応として、心身両面にわたる健康保持増進措置を実施するため、身体機能等の維持向上の取り組みやメンタルヘルズ指針にもとづく取り組みが求められています。また、労働者自身も自らの身体機能低下が労働災害リスクにつながり得ることを理解して、労使協力のもとでとりくみを進めるようにしています。先日の情報交換会では、「うちは大丈夫だから、安全衛生委員会の開催は年1回程度で十分」と答える管理者がいるとの報告もあり、労使ともに取り組みを進めていかなければならない状況です。

健康や体力に応じた対応として、心身両面にわたる健康保持増進措置を実施するため、身体機能等の維持向上の取り組みやメンタルヘルズ指針にもとづく取り組みが求められています。また、労働者自身も自らの身体機能低下が労働災害リスクにつながり得ることを理解して、労使協力のもとでとりくみを進めるようにしています。先日の情報交換会では、「うちは大丈夫だから、安全衛生委員会の開催は年1回程度で十分」と答える管理者がいるとの報告もあり、労使ともに取り組みを進めていかなければならない状況です。

## NEW 職場全体で「よいコミュニケーション」を！ 『オンライン会議とメンタルヘルズ』 ⑪

「心理的安全性」を作るにあたって、ちょっとした「声掛け」を意識することで、意見を交わす場が作られ、声もかけやすくなっていくことを先週お伝えしました。このところ、コミュニケーションスキルやメンタルヘルズについて「シリーズ」で心理的安全性や職場の雰囲気や話題に連載していますが、これは「対面」での場面を想定しての内容でした。一方で、時代の変化により、オンラインコミュニケーションの機会がコロナ禍を機会に一気に増加し、「対面とは違い、複雑で困難！」な環境になったと感じる方も多いのではないのでしょうか。



環境に順応することは重要ですが、相手は「対面・オンライン」いずれの場合も「人」ですので誤解や行き違いが生じないようにする必要があります。オンラインでは、物理的な距離を越えてつながれる利便さがありますが、視覚や聴覚の情報が制限されるという側面を理解しておくべきと言われています。ここでは、zoom などオンライン会議特有のコミュニケーションスキルを紹介します。非言語情報の活用と言われるものが、①「目線」の置き場所は「カメラのレンズ」を向いてアイコンタクトの感覚をすること、②反応はいつもの「2割増し」で表情やジェスチャーで「聴いています！のサイン」を送ることになります。

もう一つは、オンライン会議でも「心理的安全性」を積極的に作り、信頼関係を築くことが大切だということです。たとえば、①意図的な「雑談」を会議の前に本題以外の話しをして安心感を高めること、②オンライン会議は「空気を読みづらい」ので「期待すること」を明確に伝え、確認を徹底して「察してほしい」などの淡い期待は持たないことなどです。今回はチャットなどでの注意点についてふれる予定です。【つづく】

**NEW**「整理整頓できていますか？」働きやすい職場は『かたづけ力』も必要！

**机の上・作業車・工場をかたずけて仕事を効率化！そして安全に**

整理整頓の意識を高めて、日々の小さな工夫と意識の積み重ねが職場全体の効率や安全性の向上につながることをお伝えします。一人ひとりの「かたづけ力」をアップしてスムーズな職場に改善していくことが大切です。事務系のデスクワーク中心の方は、自分や同僚の机の上を観察してください。

ここでは右図の設備工事の向かう車両の荷台を見てどちらが良いと思いますか？(マイカーも会社の机でも考えましょう！)



「かたづけ」られている荷台・机・書棚などでは必要なものがすぐに取り出すことができます。几帳面な性格かどうかでなく、「整理整頓に対する意識」を高めることは誰でもできます。もちろん、収納システム

を良くすることが大事ですが、個人で持ち物や片付ける空間が皆さん違うので工夫の例を紹介します。まず、「**道具の定位置を固定する**」ことです。決まっていないと「探し物」が発生する原因となります。この空間ルールが乱れると「散らかし」となりますので、定位置にラベルを貼るとかフック収納ですぐに手に取れる場所に固定することが大切です。次は、「**正面向きに並べる**」習慣をつけ、物が何かをわかりやすくすることです。ここまでできたら、「**モノを等間隔に揃える**」ことで規則正しく並んだものは美観だけでなく大切に扱っている印象を持ってもらえます。最後により高レベルの整頓は、「**線と四隅をそろえる**」(例:ビニール袋の空気を抜いて平らに四隅を揃えて置く)と「**折り目の『わ』を自分側に向ける**」(例:タオルの「わ」をこちらに向けて重ねる)ことだそうです。

みなさんの職場ではいかがでしょうか。デスクワークの方も時間を作って「机上整理」で息抜きはどうですか？

**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！**

こちらから [https://www.nohara.metro.tokyo.lg.jp/?yj\\_r=6e&ly\\_c=186cbe67-4ef8-489f-9873e4ab82463660&ly\\_r=110&ly\\_src=da](https://www.nohara.metro.tokyo.lg.jp/?yj_r=6e&ly_c=186cbe67-4ef8-489f-9873e4ab82463660&ly_r=110&ly_src=da)

**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](mailto: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](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>

## <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>

**NEW** ■ [安全スタッフ <https://www.rodo.co.jp/kytsheet/>](https://www.rodo.co.jp/kytsheet/)

安全スタッフ電子版の人気コンテンツ『KYTシート』安全教育動画の紹介 危険予知訓練に活用を



〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろビル 5F

事務局長理事 木下真一 TEL 011-272-8855 [safety@rengo-hokkaido.gr.jp](mailto:safety@rengo-hokkaido.gr.jp)