

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 北海道ライフサポートセンター「アドバイザー・相談員研修」2026春講座に参加しました メンタルヘルス・「自殺願望」「うつ病」での相談対応について学びました

4月10日(金)13:30より、北海道ライフサポートセンターの電話相談員などの研修に木下事務局長が参加しました。年二回春と秋に電話相談での事例交流と相談事例に関して学習を深める講座を行っているものです。今回の講座は「自殺願望のある人との相談活動」について、北海道家庭生活カウンセリングセンターの吉野淳一理事長による講演がありました。日本国内の自殺者は他の国に比較して多い傾向にあり近年は減少していますが、1999年から2011年までは年間3万人を超える自殺者がありました。講演では、「男性は女性の2倍」「小中高生の増加傾向と数は諸外国と比較して異例で令和になって急激に増加している」などの現状が報告されました。「自殺」のテーマは非常に重たいものですが、自殺に傾きやすい人に共通する傾向や「なぜ自殺を望むのか」といったことを臨床例を交えながらの説明があり、「視野狭窄・強い怒り・あきらめ」などが自殺に向かう人の強い傾向があるとのことなどを学習することができました。また、「うつ状態・うつ病」の人との相談では、「苦しい気持ちをそのまま受け止める」「励ますことを控える」「共感は難しく、わからないので教えてほしいという気持ちで向き合う」などカウンセリング・相談対応の重要性が強調されていました。メンタルヘルスによる休職者が復帰するときの職場の受け入れ態勢をどうすればよいかなど、非常に有意義な講演でした。



日本国内の自殺者は他の国に比較して多い傾向にあり近年は減少していますが、1999年から2011年までは年間3万人を超える自殺者がありました。講演では、「男性は女性の2倍」「小中高生の増加傾向と数は諸外国と比較して異例で令和になって急激に増加している」などの現状が報告されました。「自殺」のテーマは非常に重たいものですが、自殺に傾きやすい人に共通する傾向や「なぜ自殺を望むのか」といったことを臨床例を交えながらの説明があり、「視野狭窄・強い怒り・あきらめ」などが自殺に向かう人の強い傾向があるとのことなどを学習することができました。また、「うつ状態・うつ病」の人との相談では、「苦しい気持ちをそのまま受け止める」「励ますことを控える」「共感は難しく、わからないので教えてほしいという気持ちで向き合う」などカウンセリング・相談対応の重要性が強調されていました。メンタルヘルスによる休職者が復帰するときの職場の受け入れ態勢をどうすればよいかなど、非常に有意義な講演でした。

再掲載「メンタルヘルスアンケート調査」結果(速報)を公開しています

3月16日から実施した2025年度の調査研究活動である「メンタルヘルスに関するアンケート調査」にご協力いただいた会員組織の皆さんに感謝申し上げます。約800人の方にアンケート調査に参加していただき、4/1より速報として結果をグラフにしたものを下記のサイトで公開しています。現在は、北海道医療大学金澤先生の協力のもと、簡易判定を行った「ストレスチェック」「ワークエンゲージメント」や他の2項目を総合的に分析する作業を行っています。6月初旬には結果報告書として皆さんのもりに届けることができる予定です。

結果の一部となりますが数回にわたって、この「安全衛生情報」を使ってお伝えしていきます。調査した項目は、大きく5つになります。一つ目は「ワークエンゲージメント」として「仕事への活力・熱意・没頭」の状態を調べるために「どんな心配事があっても効果的に仕事をする事ができる」など6つの質問を設定しました。二つ目は、「認知的フュージョン」として「現実と感情の区別」を調べるために「自分の思考が苦痛や心の痛みの原因となっている」など9つの質問を用意しました。【つづく】

アンケート結果は、<https://e-union.net/kasuhara2025/kokai.html> から

再掲載 ワークルール検定2026【春 6/12~6/13実施】 受付開始！

ワークルールとは、「働くことに関する法的なルール」のことです。ワークルールを知らなかったことにより、本来受ける必要のない不利益に晒されたり、「過労死」のような典型的な労働災害の被害者になりかねません。転ばぬ先の杖というように、ワークルールを知ることがとても大切なことです。

検定はIBT方式で、自宅などから期間内であれば時間を問わずにパソコン・スマホ・タブレットで受検できます。出題内容は、おおむね「テキストブック」に準拠しており、これを学習すれば労働組合の活動に活かせる「労働災害・労働契約・労働条件変更・賃金・人権保護雇用・労働組合・社会保障」などの知識を得ることができます。**連合マンスリーにも掲載されています。**

職場の権利教育ネットワーク【☎011-211-8784】か、

北海道勤労者安全衛生センター【☎011-272-8855】にお問い合わせください。

受付期間は 4/1(水)~5/29(金) です。



(公式ウェブサイト)

NEW 北海道勤労者安全衛生センター 第2回理事会を開催しました

4月6日(月)の15時から、ほくろうビル連合北海道会議室において、2025年度第2回の理事会を開催しました。報告事項として、第1回理事会(25年11月)以降の活動報告、会費納入状況、メンタルヘルスに関するアンケート調査の結果などについて確認をしました。昨年11月以降の活動としては、ハラスメント対策セミナーでの講演、メンタルヘルスに関するアンケート調査実施にかかわる取り組み、北海道カスタマーハラスメント対策推進協議会への参加、DVDライブラリーの会員外組織の利用状況についての報告を行いました。また、メンタルヘルスに関するアンケート調査の回答状況に関して、来年も実施するのであればより回答率を上げるための方策を検討すべであるとの意見も出されました。

協議事項としては、26年度総会、全道セイフティネットワーク集会の日程や内容について検討し、総会は6月25日(金)の15時30分頃の開会を予定とし、前段会議との調整を経て今後決定して周知することとなりました。内容については25年度のとりくみの総括、26年度の活動方針および、決算・予算関連を議題とすることが確認されました。例年、総会に引き続いて開催している全道セイフティネットワーク集会については、メンタルヘルスに関するアンケート調査を実施したことから、職場のメンタルヘルス対策についてテーマとした講演が適切であるものの講師については日程優先で選考する必要があり、別日程での開催も視野に入れて早急に出すことが必要であるとの意見が出されました。

会員組織の皆さんには、5月中旬には正式な開催案内を発送する予定です。総会は会員組織1人参加を基本とし、全道セイフティネットワーク集会は多くの方に参加いただけるよう、この紙面でも準備をお願いさせていただきます。

NEW 見逃していませんか？身体からの休息取得のサイン 3月から4月にかけて注意を！

3月年度末から一気に、4月の新年度に仕事もなにもかも突入してしまった働きぶりをしている人は少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか？これに私生活での出来事、転勤に伴う「引っ越し」、家族の引っ越しも含めれば大変な忙しさになります。引っ越し作業を家族の異動先で行えば更なる負担となってしまいます。このような春先の定例行事ですが、過労による身体の変化に十分に気を付けるよう厚生労働省も注意を促しています。

「過労兆候度セルフチェック」といって、労災申請にも使われる書類にもある「前駆症状」を活用して「過労リスク」を測定するものです。セルフチェックで自身の状況を知ることが大切とされていますが、どれだけの方が活用されているのでしょうか？過労死に関連した疾患である「脳・心臓疾患、高血圧症、高脂血症、糖尿病」などは、過労兆候度が高くなるほど既往歴が高くなると言われていています。特に睡眠時間の短さは、過労に大きく関連してくるので睡眠時間の確保は組織的・個人的にも重要な対策となります。



「異常な睡眠欲求」があれば慢性的な疲労状態

過労状態で仕事をすると、仕事の能率が低下しミスやエラーを頻発したり、精神的な落ち込み、不眠となるなど健康に悪影響を及ぼします。また、疲労の蓄積は「イライラ」

として現れ、職場の上司・同僚、家族、友人などの周囲の人々との関係にも影響します。疲労は、身体からの休息取得を欲するサインでもあります。回復が困難なシフトとならないように、無理をせずに休んで疲労回復に努める必要があります。今一度、自身の働き方に目を向けて、適切に休みを取るように心がけるべきです。

再掲載 新年度あらためて大切に「ほうれんそう」と「おひたし」を大切に 新人・転入者との連携！
4月は人の入れ替わりがあります！ 新年度こそ職場のコミュニケーションのリニューアルを

「報告・連絡・相談」する部下・後輩

ほう 報告

後回しにしないこと！

れん 連絡

誰かではなく自分が

そう 相談

一人で抱え込まない！

「報告・連絡・相談」を受ける上司・先輩

お 怒らない

感情的になるな！

ひ 否定しない

耳を傾ける！

た 助ける

困っていたら手助け！

し 指示する

わかりやすく！

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

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>

<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.rodco.jp/kytsheet/>](https://www.rodco.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 ほくろウビル 5F

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