

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>

再掲載 「全国産業安全衛生大会・札幌」 9 月 16 日(水)～18 日(金)

札幌での開催についてお伝えしてきました。当センターとしては、札幌開催ということもあり、積極的に参加していただけるよう検討をお願いします。参加に関わる文書は会員組織に個々に送付しています。

大会の概要は以下のようになります。



- 主催 中央労働災害防止協会
- 後援 連合、連合北海道ほか北海道、札幌市など
- 概要 9 月 16 日(水) 13 時 15 分～17 時
総合集会【開会式・講演会】北海きたえーる
※特別講演 (株)セコマ 取締役会長 丸谷 智保さん
「人口減少、高齢化と向き合う経営」など
- 9 月 17 日(木) 9 時 30 分～17 時 分科会
【8 分科会】札幌コンベンションセンターなど
- 9 月 18 日(金) 9 時 30 分～16 時 分科会
【8 分科会】上記ほか「つどーむ」「カナモトホール」
- 同時開催 9/16～18 緑十字展
【安全・健康にかかわる器具・情報等の展示会】
会場 つどーむ 【無料】

開催詳細は、下記URLまたはQRコードからご覧ください。

札幌大会URL→ <https://jisha-taikai2026.com/> QRコード→



NEW「全道セイフティネットワーク集会」で「うつ病・うつ状態」の人への対応を学習しました③



うつ病の診断基準 (DSM-5-TR)

1. ほとんど1日中、ほとんど毎日の抑うつ気分
2. ほとんど1日中、ほとんど毎日の興味喜びの著しい減退
3. ほとんど毎日の食欲の減退または増加
4. ほとんど毎日の不眠または過眠
5. ほとんど毎日の精神運動興奮または抑制
6. ほとんど毎日の疲労感、または気力の減退
7. ほとんど毎日の無価値観または過剰・不適切な罪責感
8. ほとんど毎日の思考力や集中力の減退、決断困難
9. 死についての反復思考、反復的な自殺念慮、はっきりとした自殺計画または自殺企図

(以上の症状のうち5つが同じ2週間の間に存在、ただし1か2は必須)

高橋・大野監訳・DSM-5-TR 精神疾患の分類と診断の手引 医学書院 2023, pp96-97

第 29 回全道セイフティネットワーク集会での北海道家庭生活総合カウンセリングセンターの吉野先生からの講演を連続してお伝えしています。なぜうつ病になるのかということをお伝えし、「遺伝・性格など」「ライフイベント・生活事故」「ストレス」などが原因となることを説明しました。

今回は、うつ病の診断基準について掲載します。下の表が一般的な基準となっており、「ほとんど一日中・毎日抑うつ気分、興味喜びの減退」があったうえで症状 5 つが同じ 2 週間のうちに存在するかどうかが目安となるそうです。3～9 の項目が症状としてあげられますが、うつには「気

分の障害」「気力の障害」「興味関心の障害」「思考力の障害」「身体症状」の 5 つの要素があり、「妄想」することが多くなるとの説明もありました。特に「身体症状」は自覚できるものが多く、「不調」として不眠や早朝覚醒、息切れ、食欲不振、頭痛、微熱、倦怠感、性欲低下、生理不順などがあるとのことでした。職場で気を付けることとして、口数が減ったり、「イライラ」「付き合いが悪くなる」「飲酒量の増加」「仕事が遅い・手を付けない」「遅刻欠勤」「休日明けの不調」などは、周囲が分かることであり、早期発見の目安として注目すべき点だとされました。

【ひとりごと】アメリカでは Z 世代に「レイジーガール・ジョブ＝直訳で怠け者女子の仕事」という言葉があるそうです。これが今、「仕事のストレスや人間関係で心をすり減らすのを極力辞めたい、いい意味での怠け者」という意

味の言葉が見直されているそうです。心も体も消耗した 20 代女性が「人生は仕事の外にある」とレイジーガールをリスペクトする投稿をして賛同の声が殺到したそうです。日本では「社畜」などと揶揄する表現もありますが、労働に自らの意思と良心をもつことはとても大切なことです。【つづく】

NEW「熱中症対策」の季節です 「加齢で暑さの感覚が鈍く！」 「安全スタッフ」(労働新聞社)より



先週号では、体調不良者を 1 人にしないということ、作業者を休ませる場合、1 人にするのは危険だということを説明しました。熱中症は短時間で重症化しやすく、「短時間なら問題ないだろう」という判断が重篤化を招くこともお伝えしました。

今回は、加齢、高齢者は若い人に比べ、熱に対して順応しにくくなることをお伝えします。2025 年 12 月末の速報値では熱中症死傷数 1681 人のうち、50 歳以上が半数以上を占め、死亡者では 40 歳代に集中、50 歳代以上では全体の 9 割近くとなっています。体温調節機能としての発汗作用は、歳とともに衰え、汗をかきにくくなった結果、熱が体内にこもり循環器系への負担が大きくなってしまいます。また、体内水分量も若い人より少なく、発汗も多いため熱を放出しにくくなってしまいます。さらにのどの渇きの「口渴中枢」の機能も低下して脱水を引き起こす原因となります。

管理者は、本人の自覚はなくとも、定期的な水分・塩分補給を促すとともに、生理機能の衰えを理解してもらって、無理をしないように体調の変化を見逃さないようにしなければなりません。【つづく】

再掲載【サンプル動画】『10 月義務化！企業等に求められるカスハラ対策とは』 労働新聞社セミナー

講師：弁護士 中町誠法律事務所 中井 智子 さん 以下が無料公開部分(10 分程度)の内容です。

- 1 カスタマーハラスメントの現状
- 2 カスタマーハラスメントの法改正
- 3 カスタマーハラスメントの実務対応～マニュアル制定の留意点
- 4 カスタマーハラスメントに関する裁判例
- 5 カスタマーハラスメント対応に向けて

ぜひご覧ください(ログインしていただくと、全編視聴が可能です)。

https://www.rodo.co.jp/movie/219367/?utm_source=nl&utm_medium=email&utm_campaign=0679n



NEW「上司がしてはいけない職場のタブー」⑨ 「休みの日に仕事をさせる」の上司いませんか？

先週号では、相談を受けた上司が飲み会で相談内容を話してしまい、みんなから信用を一気に失ってしまうこととお伝えしました。また、相談を受けたとき「何を言いたの!？」とか「あなたが悪いんじゃないの!」は禁句とも説明しました。今回は、「休みの日に仕事をさせる上司」についてです。筆者も昔、日曜日に携帯が鳴って「明日の交渉なんだけどなー、この資料の用意頼むなー」と言われたことがあります。会社などでは「月曜日のあさイチで資料を頼むよ!」があるのではないのでしょうか、そう頼みつつ「いつも悪いね、家族サービスもあるんだらうから、無理しないでね!」と付け加えます。部下が了承したとたん「今度、一杯おごるから、頼むよ」の決めセリフ

が出ます。当然のことながら、管理能力・自己管理に問題ありの上司となってしまいます。労務管理・職場環境の管理からも問題があり、パワハラについてはグレーゾーンとなりますが、配慮不足は明らかです。このように自分の都合だけで仕事を進める上司は、部下の仕事へのモチベーションを下げることであり、部下をはじめ職場全体が労働時間内で能力を発揮しづらくなってしまいます。

このような状況が長期間続いたとするなら、過重業務として労務管理上の責任を問われ、厚生労働省が定める「脳・心疾患の認定基準」を超えた場合、さらに大きな責任問題となり、相手の立場に立つという「主体性」の欠如のレッテルが貼られることになります。ご注意ください！【つづく】



NEWカスハラ対策 中小企業家同友会で「斉藤勉さん」が講演 「カスハラは組織で対応」

当センター前事務局長理事の「斉藤勉さん」、現・日本ワークルール検定協会理事が、6月16日(火)に中小企業家同友会・札幌支部の西・手稲地区の会合で「カスハラ対策最前線」として講演を行いました。斉藤さんは、現在も毎週のようにカスハラ防止のための講師を行うなど精力的に活動を行っています。



講演では、当センターの調査結果を紹介し、メンタルヘルス対策の重要性を訴えて経営者が講ずべき措置について強調しました。

「カスハラは個人の問題ではなく組織で対応することが必要」として、従業員一人がカスハラ対応をすることは心理的負担が大きく、上司・同僚のサポート体制が欠かせないとも指摘しました。参加者からの質問も相次ぎ、「客との対応を打ち切っても良いのか」「こうした対策で経営が成り立つのか」といった質問に「従業員を守ることが最優先、必要なら警察に通報する」「従業員の命と売り上げのどちらが大切な、守る姿勢が採用や定着につながる」との回答を示し、実践的な会合となりました。

カスハラ対策をめぐるのは、三重県桑名市が悪質な事案で加害者名を公表するカスタマーハラスメント防止条例を昨年4月に施行しています。この一年間で24件の相談、うち2件をカスハラに認定して警告書を渡したことにより再発はしていないとのこと。

当センターは、カスハラ対応を含め各種安全衛生に関する講師の紹介や講師派遣を行っています。

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！

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

- NEW** ■ 安全スタッフ <https://www.rodco.co.jp/kytsheet/>



北海道ろうきん 会員限定

Since 1951

創立75周年記念

創業された日々に、ありがとう。未来へ続く、新たな歩道橋を。

募集期間：2026年2月2日 ▶ 2026年8月31日

**特別金利
定期預金**

10年もの 税引後 年1.314%

1.65%

税引後の利率は、優遇特別高所得者を加した20.315%の割合を引かれた利率であり、小数点以下第3位未満を切り捨てて表示しております。

つなぐ

7年もの 税引後 年1.55%

5年もの 税引後 年1.45%

ご利用
いただける
方

加入資格

加入金額

加入年齢

優遇利率

会員限定

※会員とは、非営利事業上の活動収入がないことと関係にある者の役員長および専任職員に限定し加入を認めています。加入が、会員であることのみならずかつアクティブメンバーとして加入していただく必要があります（加入資格）。

加入資格

スーパードラッグ（世帯・優利）、
大正建屋（準世帯）

加入金額

1万円以上
●おたふ金貨でのお預け入れが対象となります。

加入年齢

5年・7年・10年

定期預金金利

10年 年0.75%
（優遇利率は優遇特別高所得者を加した20.315%の割合を引かれた利率であり、小数点以下第3位未満を切り捨てて表示しております。）

その他

- 公益性等により、おたふの内部条件を変更した上、加入が可能なご家庭がおります。
- この優遇利率は、日本保証の優遇利率です。ただし、金融機関別の加入が必要です。
- おたふのシステムがウェブ上で加入申し込みとなります。
- 加入申込と加入の承認まで、優遇利率適用については、優遇利率適用の日の前日よりとなります。20.315%の割合が適用され、かつ優遇利率適用となります。
- 加入には必ず優遇特別高所得者ご同意が必要です。

お問い合わせはお気軽に
（ろうきん）店舗へ

ろうきんコンタクトセンター
TEL 0120-5-109-36

おたふろうきん R つかう理由がある。
北海道ろうきん

（北海道ろうきん）ホームページ
<https://www.roukin.co.jp/bankku/eisai.jp>

北海道ろうきん 店舗



※この優遇利率は、2026年1月1日現在のものであり、変更となる可能性があります。

無料
登録
不要

お住まいの 地盤診断サービス

こくみん共済 coop

北海道推進本部



地震の揺れ・液状化・浸水の
可能性など、すぐわかる



たすけあいの輪をむすぶ

こくみん共済

北海道推進本部

「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の仕組みとして経済事業を営み、被災
活動の機運にちとづき、経営者の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを世
の責としています。この趣旨に賛同いただき、出資者として加入して営利株式会社制の
事業活動の経営者となることで各種共済制度もご利用いただけます。