

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>**「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。

今年度は、昨年度の会費を納入いただいている産別・地協に参加費の一部を補助(全体で 20 人)することとしました。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、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「全道セー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 ④**

第 29 回全道セー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。先週はうつ病の診断基準について説明しました。また、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」「仕事に手を付けない」「遅刻欠勤」「休日明けの不調」などは早期発見の目安としてあることも説明しました。

今週は、うつ病と診断された場合の療養や治療についてです。療養には、「薬物

**うつ病の治療**

- ・薬物療法：抗うつ剤で7割くらいが改善
三環系抗うつ薬：効果が出るのに時間必要
四環系抗うつ薬：作用も副作用もマイルド
選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SSRI)
セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬(SNRI)
ノルアドレナリン作動性・特異的セロトニン作動性抗うつ薬 (NaSSA)
- ・修正型電気けいれん療法：強い希死念慮や興奮
- ・反復経頭蓋磁気刺激療法：薬物治療抵抗性に
- ・高照度光療法：季節性の気分障害に

療法」「環境療法(休息や入院)」「精神療法(認知療養など)」があります。環境療法では、欠席・休職となるので学校や職場の理解と調整が必要となります。治療として、まず、薬物療法があり「抗うつ剤(5 種ほどある)」によって7 割のくらいが改善することでした。その他、「電気けいれん療法」「磁気刺激療法」があり、「高照度光療法」もあって「季節性の気分障害」に使われるそうです。

薬を服用する際には、効果を高めるポイントを理解する必要性についても説明があり、「何よりも休息が大切」「自己判断は

禁物」「もう大丈夫から最低でも半年は服用」「副作用かなと思ったら遠慮なく相談」「自分に合う薬を医師と一緒に見つけ出す」ことも説明されました。

プレゼンティーイズム【疾病就業・出勤時パフォーマンス低下】と言って、上司からの声掛けに「大丈夫です」と

答えながら、実は内側で限界を迎えている社員・職員が少なくないと言われています。最近ミスが目立つといったことがモチベーションのせいとみなされ、睡眠やメンタル不調が影響していることが見逃されてるケースに気を付けなければなりません。「健康の赤信号」に気づく組織は、「人事評価に響くかもしれない」という心理的プレッシャーによって本音の SOS を隠さずに相談できる雰囲気や相談体制ができているということになります。【つづく】

NEW「熱中症対策」の季節です 「かき氷でリフレッシュ！」 「安全スタッフ」(労働新聞社)より



先週号では、加齢、高年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した。体温調節機能としての発汗作用は、歳とともに衰え、体内水分量も若い人より少なく、発汗も多くないため熱を放出しにくくなってしまふことから、管理者は、本人の自覚はなくとも、定期的な水分・塩分補給を促す必要があるとしました。

今回は、対策の好事例として「かき氷」ほ配るキッチンカーを巡回させ現場作業員から好評を得ているという話です。とりくみの効果として、①積極的に休憩を取る雰囲気ができ、休息の質が向上する、②コミュニケーションが活性化する、③体内からクールダウンできる、④対策に積極的に取り組む姿勢を周知できるなどが挙げられます。また、冷たいものや甘いものが苦手な人に無理に勧めるのは、避けなければなりません、猛暑で疲労がたまるなか、気分転換には効果があります。先日「塩バナナ」を配布する企業があることが紹介されていま

したが、キッチンカーに限らずアイデアを出し合って「楽しく」対策ができるようにすることが大切です。事務系の仕事では、部屋のエアコンの風が直撃するから、夏でもひざ掛けということを目にします。様々な工夫の仕方があるかと思いますが、声に出して話し合う・相談することで「エアハラ」も防げるようになります。【おわり】

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.rodco.jp/movie/219367/?utm_source=nl&utm_medium=email&utm_campaign=0679n



NEW「上司がしてはいけないタブー」⑩「給湯室・喫煙室でうわさ話に花！」の上司いませんか？

先週号では、「休みの日に仕事をさせる上司」について、労務管理・職場環境の管理からも問題があり、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となり、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ふということをお伝えしました。今回は、給湯室や喫煙室で上司が部下とともにうわさ話に花を咲かせるという話です。例えば、ある女性管理職が給湯室で男性社員の服装のセンスの非難を部下の女性社員の前で「うわさ話」としてしたことが問題になってしまいました。上司であれば、このような場にいるのであれば、逆にたしなめなければなりません。管理職としてハ



ラスメントの加害者も被害者も出さないように配慮することが必要となります。うわさ話やひそひそ話は職場の雰囲気悪くするだけでなく、対象となった人の名誉や尊厳を傷つけてしまうことになります。お互いを尊重し合う姿勢を上司自らが示めさなければならないのです。【つづく】

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

<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/>
- 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.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 ほくろうビル 5F
事務局長理事 木下真一 TEL 011-272-8855 safety@rengo-hokkaido.gr.jp

北海道ろうきん 創設75周年記念
特別金利定期預金 つなぐ
10年もの 年1.65%
7年もの 年1.55%
5年もの 年1.45%

お祝い金10万円
お祝い金5万円
お祝い金3万円
お祝い金1万円

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

お住まいの地盤診断サービス
無料 登録不要
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
北海道社会福祉推進協議会

「こくみん共済 coop」は国利を目的としない協賛の団体として社会事業を営み、被災活動の精神にもとづき、被災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目的としています。この事業に賛同いただき、お世話をしたい方へは被災地での社会活動の機会になることで各種共済制度をご利用いただけます。