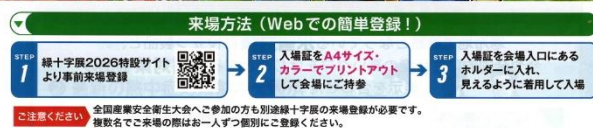


NPO 法人 北海道勤労者安全衛生センター HP: <http://www.hokkaido-osh.org/index.html>**再掲載 「全国産業安全衛生大会・札幌」 9 月 16 日(水)～18 日(金)**

- 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
 開催詳細は、URLからご覧ください。

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

■同時開催



主催・共同開催先 中央労働災害防止協会 教育セロ推進部 緑十字展担当 TEL: 03-3452-3343
 協力 公益社団法人北海道労働基準協会連合会 協賛 日本労働災害防止推進会
 ※たくさんのご来場もたいしています。詳細は特設サイトをご覧ください。

緑十字展の特設サイトは URL から！ <https://a16.hm-f.jp/cc.php?t=M1122265&c=7318&d=e0ac>**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 ⑧**

メランコリー型うつ病と新型うつ病の比較

	メランコリー型うつ病	新型うつ病
気質	メランコリー性格、執着性格	神経症の性格、神経質
関連病態	典型的な内因うつ病	抑うつ神経症、ディスチミア型うつ病
病前性格	真面目、几帳面、努力家、仕事熱心、完璧主義、配慮的、強迫性、凝り性	こだわり、負けず嫌い、自己中心的、未熟、依存、過度の自負心、完璧癖
年齢	中高年に多い	若い人に多い
特徴的症候	抑うつ気分、焦燥感、あせり、疲労と罪悪感(申し訳なさの表明)、深刻な自殺念慮	不快感、疲労感、倦怠感、回避と他罰的感情(他者への非難)、衝動的な自傷、軽い自殺念慮
気分反応性	なし(いつでも調子が悪い)	あり(好きな活動の時は元気になる、仕事や勉強になると調子が悪くなる)

傳田健三：若者の「うつ」、ちくまプリマー新書117、東京、筑摩書房、2009、p82より

**「新しい安全保護具を導入したい」「熱中症対策やDX 機器の最新情報を知りたい」**

そんなとき、カタログやインターネットだけでは分らないことも多いのではないのでしょうか。

安全衛生に関する最新の製品・技術・サービスを一度に見ることができる貴重な機会です。

今回は、獣害・氷雪対策に役立つ製品が展示されます。融雪装置や光と音でクマを遠ざける機器などが展示されます。また、道内の企業の熱中症対策も紹介されます。

総数 200 を超える企業団体が出展予定です。

参加は無料ですが、事前登録が必要となります。

- ① 特設サイトより事前来場登録をする
- ② 各自、入場証を A4 サイズ・カラーでプリントアウト
- ③ 会場でホルダーをもらい入場証を入れて入場

「うつ病」の人に「死にたいと打ち明けられたら」どうしたらよい
 かとして、①死にたいと口にする人はやはり危
 ないということ、②回復したと思える頃に注意することを前回
 はお伝えしました。今回は、「新型うつ病」についてです。これ
 は、若い人に多く、「こだわりがあって負けず嫌い、自己中心的」
 に見えるようで、自分の好きな活動では元気に、仕事や勉強で
 は調子が悪くなるとのことです。また、うつで休むことに抵抗は
 あまりなく、逆に利用する傾向があり、疲労感や不調感を訴える
 そうです。原因を会社・学校、上司や同僚のせいにしがちで自

責感に乏しく他罰的でもあるとされています。不安障害(パニック障害、社会不安障害、強迫性障害など)を合併することが多いそうです。さらに、軽度発達障害による社会性やコミュニケーション障害による対人トラブルで発症するパターンがあるとの説明もありました。【つづく】

【メモ】 メランコリー(親和)型うつ とは

真面目すぎたり、融通が利かなかったりする頑固タイプのため、それがストレスを大きくさせうつになることが多い。強迫観念が強い場合も多く、リラックスが苦手な人がこのタイプのうつになりやすい。「がんばりすぎるタイプうつ」として、多くの場合、仕事にも責任感があり誠実であるため、仕事の能力はあるので色々な仕事を任されたり、役職・重職についたり、更に責任を感じてがんばろうとしてしまう。

一人でがんばるタイプでもあるので、仕事や悩みトラブルなど色々と一人で抱え込むことも多く、ストレスが異常に多くなり力尽きてうつになるケースが多くみられる。うつになった原因も、「自分がいたらなかった」「自分の健康管理が悪かった」「自分に能力がないからだ」などの自責感を非常に強く覚え、そのことがまたストレスになったりしている。

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「何度言っても直らない人」いませんか？ 職場づくりのコミュニケーションスキル ④

安全・安心の職場めざしたコミュニケーションのあり方についてお伝えしています。今回は、本当に正しく理解しているのかを相手の言葉で確かめることとして、「今、説明したことで一番重要な点は何ですか？」などを説明してもらい、理解していること・していないことをはっきりとさせることが重要とお伝えしました。

今回は、「片付けろ！」では人は変わらないということをお伝えします。「片付けろ」「整理しろ」「元に戻せ」は、何をどのように行えばよいかを伝わらなければ、人は行動に移すことができません。さらに重要なのは「何を」

「どのように」すればよいかだけでなく、「自然にそうしたくなる仕組み」を作ることが必要となります。「人が動きやすい環境を作る」という視点を持つという意味になります。



「言語による情報」が相手に与える影響は全体の 7%に過ぎず、「聴覚」「視覚」によるものが相手に大きな影響を与えている研究結果もありますので、「視覚→表情、しぐさ」「聴覚→声のトーン、大きさ、抑揚」などが相手に与える影響が大きいこととなります。労働安全衛生広報 7/15 より。【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



再掲載「9月10日は世界自殺防止デー」ひとりで悩まないで 働く人の電話・SNS相談 9/11

「働く人の相談室」とは、世界自殺予防デーに合わせて実施する電話とSNSによる相談室です。仕事、人間関係、生活に関わる悩みを抱える働く方、その周りの方を対象に9/11(金)の10時から22時まで全国どこからでも無料で相談することができます。「認定相談員」の方が親身に話を聞いてくれます。

会員組織のみなさんにはチラシ(右図)を発送しました。組織内での相談室開設の周知をよろしくお願いいたします。

日本の自殺者数は、1978年の統計開始以来、2025年に初めて年間2万人を下回り、19,097人(暫定値)となっています。特に40代から60代の中高年男性の自殺者数は減少傾向にあります。しかし深刻化する「若年層と女性の孤独」の問題は依然として改善されていません。さらに、小中高生の自殺者数は532人と、過去最多を更新しています。大人社会が数字上の改善を見せる一方で、子どもたちの世界では孤独と絶望が深まっていると言われ、「社会の歪み」として捉えることができます。

また、①10代・20代の死因の第1位が自殺であり、G7諸国の中でも日本が際立って高い水準にあること、②女性の自殺死亡率が高止まりしており、経済的不安や家庭内の孤立、SNSを通じた過度な比較や誹謗中傷が若い女性の心を蝕んでいること、③「経済・生活問題」による動機が再浮上しており、昨今の物価高騰や生活苦を背景とした経済的要因の割合が増加していることなどが挙げられます。



NEW 厚生労働省が令和7年度「過労死等の労災補償状況」を公表

～脳・心臓疾患は「運輸業、郵便業」が最多～

厚生労働省は7月15日に令和7年度の「過労死等の労災補償状況」を取りまとめ、公表しました。この調査は、過重な業務が原因で発症した脳・心臓疾患や、仕事による強い心理的ストレスを原因とする精神障害の労災請求および支給決定状況をまとめたものとなっています。以前も「精神障害」での労災災害認定についてはお伝えしてきましたが、調査結果のポイントとして、脳・心臓疾患は「運輸業、郵便業」が最多 業務災害に係る脳・心臓疾患の事案において、業種別の請求件数および支給決定件数は「運輸業、郵便業」が最多(請求257件、支給決定64件)となっています。その中では「道路貨物運送業」が最も多く、物流・運送業界における過重労働対策が急務であることが浮き彫りになっています。このうち、労働時間の長さ以外の要素を考慮して認定されているケースが増加していることが明らかになっています。



終業から次の勤務の始業までのインターバルが短かったり、拘束時間が長かったりといった不規則性や、身体的な負荷が確認されたとして総合的に判断されているケースがあるということです。脳・心臓疾患の労災の認定基準はR3年に改正され、労働時間と労働時間以外の負荷要因を総合評価して認定することが明確化されました。企業団体においては、「不規則な勤務・交替勤務・深夜勤務」「移動を伴う勤務」「心理的負荷を伴う業務」「休日のない連続勤務」などが発生しやすい・している部署や労働者を洗い出し、対策を検討することが急務と言えます。また、各業界における長時間の時間外労働の是正や、ハラスメント対策など、職場環境の改善に向けた早急な取り組みが引き続き求められています。

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 8 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/>

