安全衛生情報　2026 年 10 月 13 日(火)　　No.803
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

お知らせ ハラスメント防止と闘う！　映画『ファーストボイス』　100%負けると言われた裁判



日本で初めて「ハラスメント」が事件となり、裁判が行われました。この裁判をきっかけに、国は法を改正【男女雇用機会均等法】し、社会の常識とルールが大きく転換していきました。その裁判「福岡セクシャルハラスメント裁判」に着想を得たフィクションの映画です。

1989 年上司の理不尽なハラスメントによって職を失い退職を余儀なくされた「原告 A 子」として匿名で女性弁護士や支援者とともに前例無き「ハラスメント裁判」を闘い続け、3 年半にも及ぶ審理の結果、1992 年に歴史的な勝利判決を勝ち取りました。声を上げることの大切さに改めて気づかされる映画です。是非ご覧ください【筆者】。

再掲載「ワークルール検定・26 年秋」　　IBT 方式で自宅の PC、スマホ、タブレットで

ワークルールを学んで、安全衛生の仕組みや労働災害防止・労災補償、社会保障の知識を身につけませんか！



「ワークルール検定」とは、「働くことに関する法的ルール」のことです。ワークルールを知らないで働くことは、不利益に晒される危険があり、使用者側は法律違反を犯して責任を追及されることとなります。

もちろん、ワークルールを学ぶことが一番大切で「検定」を受けて合格することが第一の目標とは限りません。効果的な勉強法として、検定を受けてその結果により「振り返ること」が知識を効果的に得ることができます。問題の出題範囲は広く多岐にわたりますが、当センターが受検を勧める理由として、「安全衛生・労働災害」に関することが出題範囲にあり、テキストなどで学習することによって、労働安全衛生対策や労災補償について理解が深まり、働きやすい職場づくりにつながると考えているからです。また、労働者にとって必須ともいえる「社会保障・社会保険」についても学べて、失業をめぐる保険給付や妊娠・出産・育児に関する給付についても学ぶことができます。

問い合わせ先　安全衛生センター011-272-8855、職場の権利教育ネットワーク 011-211-8742

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

NEW 10 月は「体力つくり強調月間」です　　加齢による体力低下に注意しましょう！



10 月は、「体力つくり強調月間」となっております。体力つくりは労災防止にも効果的であり、高齢者のロコモティブシンドローム、フレイルといった症状への対策としてカラダを動かす習慣を身に付けるとともに、さらに一歩進めて筋力トレーニングを取り入れることが推奨されています。栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠・休養と組み合わせて健康づくりに取り組みましょう。

ようやく涼しくなって、カラダを動かそうという気持ちになった人もいるのではないでしょうか。また、エアコンの効いた部屋にいる時間が多くカラダが鈍ったという人もいるかもしれません。カラダを動かすことで体調を整え、体力向上につなげることが理想です。しかし、「頑張りすぎは禁物」です。ハードなトレーニングをいきなり始めても長続きはしないものです。長続きさせるためには「頑張る」という気持ちを持たずに日常生活に運動を組み込んで「生活習慣」にしていくことが大切です。



例として、通勤でいつも利用する駅の一つ手前で降りて歩く、エレベーターを使わず階段を使う、歩くときは歩幅を広くするなどを心がけることなどがあります。オフィスでも工夫して出来ることはたくさんあります。また、疲労回復のためのストレッチは習慣化したいものです。痛いと思う一歩手前の「痛気持ち良い」と感じるストレッチを行うことが良いとされています。

体力つくりは、筋力をつけるという意味だけではなく、病気に対する免疫力や心のストレス耐性を向上させるということでもあります。栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠・休養を日常生活の中で組み合わせて、継続することで健康なカラダを作ることが必要です。

NEW「全国産業安全衛生大会・札幌」参加者からの報告　その 2-2

今回も、北海道教職員組合書記次長「三浦友和」さんからのレポートを【その 2】として紹介します。



分科会は、まず女性特有の健康課題への支援について「中国電力鳥取支社の発表」に参加しました。女性社員の8割超が健康課題による離職を意識した経験を持つ実態を踏まえた「なでしこアドバイザー」の配置や管理職教育を通じ、制度を利用しやすい職場環境づくりと心理的障壁の除去がすすめられている事例を学習しました。次に参加したのは、ポジティブメンタルヘルスと心理的安全性についての「中部電力の報告」で、従来の「不調者対応」にとどまらず、心理的安全性を基盤にポジティブ心理学（日々の良かったことの振り返り等）を掛け合わせることで心理的安全性スコアを向上させる取り組みの発表で、不調の未然防止につなげる実践について学びました。

分科会全体として、民間企業が「心理的安全性」の向上や健康課題への支援を、個人の自己責任ではなく組織の持続可能性を左右する重要課題として位置づけ、戦略的に風土改革をすすめている点に深く感銘を受けました。学校現場では精神疾患による休職者が高止まりしている現状がありますが、いまだ個人の我慢や使命感に頼る傾向が否めません。「制度を整えるだけでなく、気兼ねなく相談・利用できる安心な職場風土をどう醸成するか」という民間のとりくみは、教職員のいのちと健康を守る活動に直結する知見であると改めて認識しました。また、分科会を通じて「プレコンセプションケア」の理念に触れ、若年期から男女を問わず生涯の健康とライフプランに向き合う姿勢を育む重要性を学びました。私たちが教育現場で大切にしている、子どもたちが自己のからだとこころを正しく理解し大切にする教育実践の土台とも深く響き合うものであると強く実感しました。

全体として、北教組という公務・教育職場の労働組合の立場から参加したことで、労働安全衛生とは単なる法的な義務や事故防止にとどまらず、「働く人を大切にし、一人ひとりが持続的に力を発揮できる組織をつくるための土台」であることを強く再認識しました。教職員のいのちと健康を守る労働環境の確立とゆたかな教育実践の充実に向け、今後の組合活動および道・道教委への要求事項として取りまとめて活動を進めることが必要とかんじました。

NEW「働く女性の健康を考える」　睡眠とメンタルヘルスについて　その 6

未来の自分のために、今の健康を考える大切さ！　疲れが取れないのは？

「働く女性の健康」・睡眠の質について掲載しています。前回は、健康づくりの活動の一歩手前にできることとして、「今の自分の心身の状態を知る」ことと、より良い選択に繋げていく「プレコンセプションケア」の考え方を知ることが大切だということをお伝えしました。



将来の健康や人生を見据えて、今の自分の心身の状態を知って、より良い選択をしていくことが「プレコンセプションケア」【プレコン】といいますが、女性の場合、妊娠・出産にかかわる健康管理に限定せずに、将来にわたっての人生をより良く生きるための視点と言われています。「最近、疲れが取れない」「眠りが浅い」「気持ちに余裕がない」などの心や体の変化は一時的なものと捉えがちで、「まだ大丈夫」として無理を続けてしまいます。しかし、心身は少しずつサインを出していることが多く、わかりやすい「痛み・発熱」に限らず、疲れやすさ・食欲不振・気分の落ち込みなども今の自分を知る手掛かりとなります。「自分はどれくらい眠ると調子がよいか」「気持ちに余裕がある時はどのように過ごしているか」など、自分にとって良い状態を知っておくことが大切です。そして、未来の健康のために大切な 5 つの要素をしっておくことが重要となります。【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 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）

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

お知らせ**こくみん共済コープと北海道労働金庫の新しいキャンペーンを紹介します**



