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 2 ハラスメントと闘う！　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。

日本がバブル経済に沸いていた 1989 年、女性弁護士「朝日道子(綾瀬はるか)」のもとに、職場で理不尽な嫌がらせを受けて退職に追い込まれた女性(ファーストサマーウィカ)が訪れます。現在ではハラスメント、特にセクハラとなる当時の実態を再現している他、バブル期を知らない世代の方には当時の会社、飲み会の様子もわかりますので、秋の夜長、是非映画館に行って、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　自宅の PC、スマホ、タブレットでチャレンジ！

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」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 「全国産業安全衛生大会・札幌」参加者からの報告　　その 3

今回「その 3」は、自治労札幌市役所労働組合「菊田行秀」さんからの報告を紹介します。

昨年の大阪、今回の札幌と 2 年連続で参加させていただきました。安全衛生に関するさまざまな取組の中でも、特に印象に残ったのが「熱中症は作業者個人の問題／対策が受け身」という意識を変える取組についての発表

でした。最も印象に残ったのは、「作業者個人の体調管理の問題」ではなく、「労働災害」として捉えるということです。これまでは、「こまめに水分を取る」「無理をしない」「体調が悪ければ申し出る」など、作業者自身の注意や自己管理に重点が置かれがちで、この考え方だけでは、体調が悪くなってから対処する「受け身の対策」になってしまう問題がありました。そこで、会社側が職場環境の危険を事前に把握し、作業者が熱中症になる前に対策を取ることが重要であるということを学ぶことができました。具体的には、WBGT の見える化が紹介されて、その数値で把握することで、作業者の感覚だけに頼らず、暑熱環境の危険度を職場全体で共有することができるというものでした。また、WBGT25℃を警戒対象とし、従業員に注意を促すことで、早い段階から水分補給や休憩などの行動につなげている点も参考になりました。さらに、AI を活用した顔認証など、デジタル技術を利用して作業者の状態を把握し、熱中症の早期発見につなげる取組も紹介されており、今後の安全衛生活動における ICT 活用の可能性を感じることができました。講演を通して、熱中症対策は「作業者が気を付ける」だけではなく、会社・管理者・作業者が一体となって、熱中症を発生させない職場環境をつくることが重要だと感じました。



今後は、WBGT を活用した暑熱環境の「見える化」を行い、危険度に応じて休憩、水分・塩分補給、作業時間の調整などを早めに実施できる仕組みがどの事業所も必要だと思いました。また、管理者から積極的に声掛けを行い、作業者が体調不良を申し出やすい環境をつくることも重要であると感じました。最後に大会への参加を通して、熱中症に対する意識を「個人の健康管理」から「職場における労働災害の防止」へ変えることの重要性を学ぶことができ、「熱中症になったら対応する」のではなく、「熱中症になる前に会社が危険を予測し、対策する」ことの重要性を再認識しました。今回学んだ WBGT の見える化やデジタル技術の活用などを今後の当局との交渉材料にしたいと思います。

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 7

男女雇用機会均等法成立 40 年　女性雇用者数 1.9 倍に　女性労働者の勤務環境は？

「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、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】についてお伝えしました。その中で、「眠りが浅い」などの心や体の変化は心身のサインとして今の自分を知る手掛かりとなること、「自分はどれくらい眠ると調子がよいか」など、自分にとって良い状態を知っておくことが大切だとお伝えしました。

今回は、睡眠の大切さ、特に生き生きと生活するために「オンとオフの切り替え」について説明します。どのような働き方が睡眠に影響を与えるか！ということで説明をすると、「勤務終了から就寝までが快眠のための除草時間」ということになります。この時間帯に「自由時間」があると思いますが、プライベートな時間として満足いく有意義な時間にすれば、良好な睡眠が期待できるとされています。見過ごしてきた方が多いのではないでしょうか。

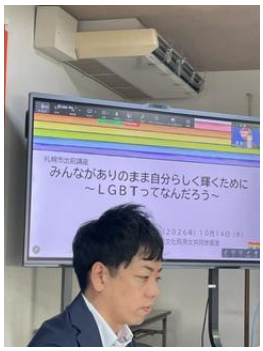


「睡眠を妨げる仕事後の過ごし方」として説明することで理解しやすくなります。残業によって眠るまでの時間が短くなるのは要注意です。帰宅後の過ごし方として、当人の自由と言いつつも、スマホの使い過ぎは就寝が遅れることやブルーライトの弊害が心配されます。また、アルコールの摂取は深酒に注意をしなければなりません。飲酒量が多いと良い睡眠は取れなくなり、飲酒中の「寝落ち」は入眠の機会を崩すことになってしまいます。いずれも、睡眠の悪化、疲労回復が不十分となり、せっかくのプライベートな時間が台無しになってしまいます。

次号では、仕事上のことを過剰に繰り返して考えてしまう、「反すう」と呼ばれる独特の思考が睡眠に与える影響について掲載します。【健康と安全　9 月号より　つづく】

NEW「LGBT についてもっと知ろう！」 北海道ライフサポートセンター秋講座に参加しました

10 月 14 日(水)15 時 30 分より、北海道ライフサポートセンターが開催する「秋講座」に木下事務局長理事が参加し、「暮らし何でも相談」の相談員研修として実施された「LGBT」に関する基礎知識を学びました。この研修では、札幌市の出前講座として開設されているものを活用し、札幌市市民文化局男女共同参画課の空橋伸治係長を講師にハイブリット形式で全道から 25 人の参加のもと実施されました。



講演では、「性的マイノリティに関する基礎知識」「札幌市の取組」「性的マイノリティへの配慮」を柱に説明が行われました。性的マイノリティの方の多くは、当事者であることを公言していない傾向が強いとの説明がありました。性的マイノリティに関する基礎知識を学ぶことができ、よくある誤解として、①LGBTは趣味、性的嗜好 →セクシュアリティは選択、変更できない、②子どもに教えると同性愛者になる →性的指向を決定づける明確な原因は不明、③ゲイは「心が女性」→性自認は男性、性的指向も男性、④LGBTの人は見た目でわかる→見た目だけではわからない。 ⑤LGBTの人に会ったことがない・周りにいない→多くはセクシュアリティを公表していないこと、などを再認識することができました。札幌市としては、パートナーシップ宣誓制度があり、札幌市LGBTほっとラインを開設して相談活動を行っていることも知ることができました。 最後に、性的マイノリティの問題は「人権」の問題であることや、 性的指向、性自認には様々なタイプがあり、多様な性は個性の一つであること、当事者の悩みは、いじめや自殺等、命にかかわることが少なくない深刻で重大な問題であることがわかりました。職場の安全衛生向上の意味でも、「男性（女性）はこうあるべき」「異性を愛するべき」など、固定観念や先入観を持たずに、違いを認め合う意識づくりが必要であることを理解することができました。

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



