



つむぎだより No.27

＝ラジオ体操、パート2＝
さて、久しぶりにラジオ
体操の話題です。

随分前に、『オフィスで
ラジオ体操をしています』
というお話を書かせてもら
いましたが、現在も社員
全員で毎朝元気に続けて
います。

最近は、YouTubeでいろ
んなラジオ体操を見つけ
ては、みんな楽しんでい
ます。

はじめは、着ぐるみやゆ
るキャラの動画を面白
がっていたのですが、次
第にアイヌ語やうちなー
ちゅといった日本の方言
で体操をするようになり、
さらにはフランス語、ベ
トナム語などと、世界へと
飛び出しています。

はっきり言って、言葉は
全くわかりませんが、配
信している人の個性がで
たりして、とても面白
いです！もしよかったら、
一度検索してみてください
ね。

ちなみに毎朝、9時から
体操をしているので、こ
の時間にオフィスに来て
いただくと、一緒に体操
できますよ！！ (川東)

1、職場における熱中症対策

今年も猛暑になりそうな予感ですね。
マスクがまだ完全には外せない中、ま
す重要となる熱中症対策についてご紹
介します。

◆屋内作業でも要注意！

過去5年間を見ると、業種別では建設
業のほか、屋内作業が比較的多い製造
業や運送業、商業でも発生しています。
2018年に前年比倍増した後は減って
おり、2021年時点でほぼ2017年水準
まで戻っています。熱中症が発生しやす
いのは、気温が高い日だけでなく、梅
雨明け時など、急に暑くなったとき、
熱帯夜が続いたとき、照り返しが強い
場所にいるときなどです。それほど気
温が高くなくても、身体が暑さにな
れていなかったり、湿度が高い場合
には、発生しやすくなることにご注
意下さい。

◆熱中症の諸症状

初期症状では、めまいや立ちくら
みの他、一時的に意識が遠のく、腹
痛を感じる、などのケースがあるよ
うです。この状態でも、意識がハ
ッキリしていれば、すぐに涼しい
ところで休ませて、衣服を緩めて
風通しをよくし、体を冷やして適
切に水分補給することで、多くが
改善します。対処してしばらく様子
を見ても症状が改善しない、ま
っすぐ歩けない、自力で水分補給
できないような場合は、すぐに医
療機関を受診しましょう。また、
意識がない場合には救急車を呼
びましょう。重症が疑われる
場合には、病院へ運ぶまで一人
きりにしないことも重要です。

◆職場でおこなうべき熱中症への予防策

厚生労働省では、「STOP！熱中症
クールワークキャンペーン」を展
開し、職場での熱中症予防のため
の重点的な取組みを進めています。
企業においては、暑さ指数計の準
備、熱中症予防管理者の選任、適
切な作業計画の策定、緊急時措
置の確認、教育研修を行うなど
管理体制を整備した上で、以下
のような対策をしていきましょう。

- ①暑さ指数(WBGT値)の把握
- ②休憩場所の整備
- ③涼しい服装の推奨
- ④作業時間の短縮(暑さ指数に応じて)
- ⑤熱への順化(暑さに身体を慣らす)
- ⑥定期的な水分・塩分の摂取
- ⑦健康診断結果に基づく措置
(特定の疾患がある人の配置の際に医師
の意見を聞く)
- ⑧日常の健康管理
- ⑨作業中の労働者の健康状態の確認等
詳しくは、職場における熱中症予
防情報(<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>)
をご参考ください。



＝季節のコラム＝

7月になると京都では毎日のように祇園祭の行事が催されます。今年は3年ぶりに山鉾巡行も。

貞観年中(859～877)に京の都に疫病が流行したとき、祇園社の神輿を神泉苑に送って厄災の除去を祈ったのが始まりの祇園祭。そのクライマックスである山鉾巡行は、祭り全体では、三基(素戔嗚尊(スサノオノミコト)、櫛稲田姫命(クシナダヒメノミコト)、八柱御子神(ヤハシラノミコガミ))の神輿が、神幸祭で御旅所にお出ましに、還幸祭でお帰りになる前に、町衆が鉦・笛・太鼓の囃子でもって疫神を鎮め、町や通りを清めるというものです。

神幸祭を「おいで」、還幸祭を「おかえり」と呼ぶ町衆が、祭りの伝統を守り、支えているのですね。

(鹿島)



社会保険労務士法人つむぎ

〒540-0012

大阪市中央区谷町2丁目1番22号

フェアステージ大手前ビル7階

電話: 06-4397-3358

FAX: 06-4397-3359

Email: info@sr-tsumugi.or.jp

営業時間

平日 9:00～18:00

HP: <https://sr-tsumugi.or.jp/>

2、ハラスメントへの対応動向

個別労働紛争の相談内容で常にトップの内容は、「いじめ・嫌がらせ」です。2022年4月にパワハラ防止法が中小企業にも施行され、ハラスメント防止義務を課しています。その影響もあり、最近ハラスメント研修のご依頼も多くなりました。

◆ハラスメントが職場に与えるリスク

職場で従業員がハラスメントを受け続けるとメンタル不調を起こし、休職したり、出勤していてもミスや集中できない時間が増え、生産性が低下します。さらに、ハラスメントが原因で労災認定されると、民事訴訟にも影響し、企業は「安全配慮義務」や「使用者責任」を問われます。また最近ではそういった事象はSNSですぐに拡散され、企業は顧客や取引先からの信用も喪失する危険性があります。

◆ハラスメント防止のために重要なこと

職場においてハラスメントが起きないためには以下の4つが重要です。

①企業方針の明確化と周知啓発

②ハラスメント防止規程の整備

③ハラスメント相談窓口の設置

④相談体制の整備

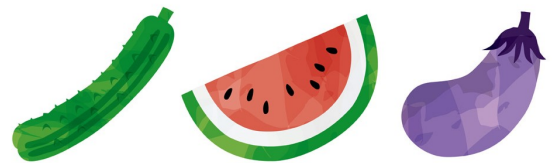
③については、相談窓口を社内だけでなく、社外に設置する会社も増えてきました。

◆ハラスメント防止のポイント

一言で言えば、「職場内のコミュニケーション」です。特に相手の話をよく聞くことが防止取組への第一歩です。縁あって職場を同じくしている人たちの間でハラスメントは起こらないようにしたいですね。

【ご案内】

当社も社外相談窓口をお引き受けすることが増えてきました。男女のカウンセラーがお受けいたしますので、社外での相談窓口設置をご検討の際は、お声掛け下さい。



3、今月のおすすめ本

今回はちょっと変わった読み方ができる本のご紹介です。「稻盛和夫一日一言」(著者: 稻森和夫 出版: 致知出版社)をご紹介します。

日本を代表する実業家である稲盛さんについては、皆さんすでにご存じのことと思いますし、その経営哲学についての本は、豊富にあります。

けれどこの本は、365日分の稲盛さんの『思い』が書かれている本なのです!

私は毎朝、その日の稲盛さんの言葉を音読するようにしています。日によって、心にとっても残ったり、そうでないときもあります(苦笑)が、読むと身の引き締まる思いがします。

もちろん1月1日から読んでいただいてもいいのですが、私のようにその日の日付の言葉、あるいは大事な記念日の日付の言葉など、どこからでも読める本です。

皆様もいかがでしょうか? 習慣にすると、意外と毎日読むことができますよ～

(川東)

