

カナリア通信



第20号

「カナリア通信」では、さまざまな考え方をもちた女性が、社会の中で遅く、それでいて女性らしく声を出して、人生を楽しみながら働く姿を表現していきます。

～働き方について考え、気づく～

メンタルヘルス

今回は7月12日付です。テーマは「なぜ、私が建設産業に？」を予定しています。

早期発見・早期治療 ストレスを見逃さない



熊谷組管理本部人事総務部
健康推進室 統括産業医

小橋 正樹氏

「ストレス社会」。仕事や家庭、介護など私たちが取り巻く環境には、ストレスとなる要因がたくさんあります。2015年12月に施行されたストレスチェック制度は、定期的な労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気づきを促し、個人のメン



タルヘルス不調のリスクを低減させるものです。また、検査結果を集団的に分析し、職場環境の改善につなげる取り組みです。労働者が50人以上いる事業所に義務付けられました。そこで今回は、統括産業医の小橋正樹氏にメンタルヘルスとストレスチェックの必要性について話を聞きました。

■ストレスチェックで 高ストレスと判断された場合

法律の施行によって、従業員が50人以上の会社では年に1回のストレスチェックが義務付けられました。メンタルヘルス不調の未然防止が目的で、高ストレスと判定された場合

眠れない日が続いたら 専門医に相談を

いとされているのは、仕事の質と量、人間関係です。その中には、長時間労働、コミュニケーション、ハラスメントなどの問題も含まれます。また、裁量権や達成感がない仕事の割に上司や同僚などの周囲のサポートがない場合

■建設産業界特有の事象

建設現場では工期という期限がある中で、常に複数の会社が入り交じって作業を行っているという点が特長的です。毎日、同じ人と仕事を繰り返すわけではないので、作業手順はもちろんです。人間関係にも大きなストレスがかかっています。また下請けの作業員に何らかの健康被害が生じた場合、元請けが安全配慮義務違反に問われることがあり、判例をみると元請賠償責任となるケースも散見されます。

■予防と対策

仕事におけるストレスの要因で一般的に多

ここに注意!

- 欠勤
- 遅刻・早退
- 泣きごとを言う
- 能率の低下
- ミスが多くなる
- 辞めたいと思う

いとされているのは、仕事の質と量、人間関係です。その中には、長時間労働、コミュニケーション、ハラスメントなどの問題も含まれます。また、裁量権や達成感がない仕事の割に上司や同僚などの周囲のサポートがない場合

ストレス対策 3か条

1. ストレスに立ち向かう → 積極的に問題解決を図る。誰かに相談するなど
2. 受け流す・考え方を変える → 柔軟化する(認知行動療法)、コミュニケーション方法を変える(アサーション)など
3. 逃げる(逃がす) → 気持ちのオン・オフでメリハリをつける、趣味や好きなことに没頭するなど、意識して副交感神経をオンにする

必ず受けよう! ストレスチェック!!

＜ストレスチェックとは＞

「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票(選択回答)に働く人が回答し、それを集計・分析することで、職場のストレス要因、心身

のストレス反応、周囲のサポートなどを調べる簡単な検査。「労働安全衛生法」が改正されて、労働者が50人以上いる事業場では、2015年12月から、毎年1回、この検査を全ての働く人に対して実施

することが義務付けられた。

働く人が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の指導を受けながら助言をもらったりすることができる。また、過度なストレス要因が職場にある場合は、会社が必要な措置を検討したり、職場環境の改善につなげた

りすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みとなっている。

ストレスチェックで使用する質問票には、①ストレスの原因②ストレスによる心身の自覚症状③働く人に対する周囲のサポートの3つに関する質問項目が含まれている。実施にあたっては働く人に質問票を配布し記入してもらおう。

8月10日・夏のリコチャレ

イベント出展企業・団体を募集

日刊建設通信新聞社は、日本経済団体連合会・内閣府・文部科学省が主催する「夏のリコチャレ2017～理工系のお仕事体験しよう～」の参加企業として日本大学理工学部の協力を得て8月10日にイベントを開催します。イベントでは、「(仮称)わたしたちの住む街の仕組みを知ろう」と題し、中学から高校の女子生徒に建設産業界の仕事体験してもらいます。

そこで、同イベントで技術などを紹介、出展する企業・団体を募集しています。締め切りは6月30日。問い合わせ・詳細は、電話03-3259-8716。



中学生・高校生の皆さん 来場お待ちしております!

中学生・高校生の皆さん、8月10日に日本大学理工学部駿河台キャンパスに来ませんか。私たちが豊かに暮らせる技術を建設産業界で活躍している女性技術者がわかりやすく説明してくれます。案外、気が付かないところにおもしろい発見があるかもしれません。「見て!触れて!体感して!」高校1年生の夏野理子ちゃんがナビゲートしてくれます。

主催: 日刊建設通信新聞社
共催: 日本大学理工学部
開催日: 8月10日(木)
時間: 午前10時～午後3時(終了後、企業と大学生の懇親会)
場所: 日本大学理工学部駿河台校舎1号館

*リコチャレ 理工系分野に興味がある女子中高生・女子学生が、将来の自分をしっかりイメージして進路選択(チャレンジ)することを応援するため、内閣府が中心となって行っている取り組み。
ウェブはこちら↓
<https://www.kensetsunews.com/ricochare>

日刊建設通信新聞社 日本大学理工学部

日々学びチャレンジ



電通ダイレクト
フォース
中村 洋子さん

部門を統括する立場にことしから就きました。これまではプレイングマネージャーとして、課題に向き合えば良かったのですが、現在は俯瞰をして、ミッションに則った目標設定と、個々の能力の成長を引き出す指導が必要。改めて思うのが、若手も、中堅も、成長したい、学びたい意欲が高いということ。業務のアドバイスはもちろん、社内の勉強会、社外のセミナーなど1か月に1度インプットの時間を持たせること、頑張った成果を都度認めて次

への意欲を高めることが大切だと思います。ベテランの社員も若手や中堅に教え、成長を感じることがモチベーションにつながっており、その熱意と心意気には感謝を覚えます。さまざまな世代、背景の人間が集まるからこそ会社は面白いのかもしれない。いままでの社会人生活でさまざまな先輩のお世話になり、その姿勢や尊敬がいまの支えの1つです。改めて思うのが、若手も、中堅も、成長したい、学びたい意欲が高いということ。業務のアドバイスはもちろん、社内の勉強会、社外のセミナーなど1か月に1度インプットの時間を持たせること、頑張った成果を都度認めて次

お問い合わせ
株式会社日刊建設通信新聞社 カナリア通信編集部
TEL03-3259-8711 FAX03-3259-8730
ご意見・ご感想、プレゼントの応募は
canaria@kensetsunews.comまでお寄せください。
「カナリア通信」は、日刊建設通信新聞社の登録商標です。



webで公開中