

安全衛生教育の目的

各個人の安全と健康を守る。

そのためには、一人一人が高い安全衛生意識を持つことがたいせつです。

1. 職場にはルールがある！
2. こんなことで、ケガが起こりやすい！
3. 病気やケガしないために！
4. 災害が発生したら！



安全衛生教育

—職場にはルールがある—

アイ・エス・ケー株式会社

Integrated System Knowledge

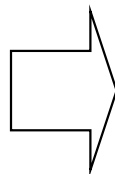
職場には、「ルール」があります。まずは、仕事を順序良く安全に進めるために、その職場に定められた「作業手順」を守り、ルールを理解して、実行しましょう。

自分勝手な考え方や態度は、自分のマイナスになるばかりでなく、周りの人や設備等に影響を与えることになり、思わぬケガや災害を招くことになります。

ケガは心身状態が不安定の際に起こることが多い。

次のような心身状態のときに、ケガが起こりやすいので、規則正しい生活習慣や、職場のルールを守りましょう。

- ① 睡眠不足で頭がぼんやり
- ② 心身の疲労で頭がボーッと
- ③ 作中に他の事を考えていた
- ④ 作業終了近くであせっていた
- ⑤ 仕事に慣れてきた
- ⑥ 作業中に異常な状態が発生した



- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥

安全衛生教育

—こんなことで、ケガが起こりやすい—

アイ・エス・ケー株式会社

Integrated System Knowledge

安全は意識しないと得られません。安全に対する職場内の意識は風土として定着していくものです。安全への風土をつくるという気概を持って下さい。

無理があると安全がなおざりになり易く、危険な状態になっています。疲労の蓄積は正常な判断と危険を察知する力を低下させます。

いつもと違う作業の場合は勝手が違います。

ケガをする人は、繰り返してケガをする。

危険の感じ方は個人差が大きく、過去にその怖さを体験したり、その危険に対して知識を持っている場合には、同じ作業をしても神経質に用心深く作業をするようになるので、同じケガをすることは殆どありませんが、繰り返しケガをする人には以下のような傾向があります。

- ① ルールを守らない人
- ② 知識や技能のない人
- ③ 仕事にムラのある人、意欲のない人
- ④ 小さなケガに無頓着な人
- ⑤ 睡眠・飲酒・過労・心配事など日常生活に問題のある人



安全衛生教育

—こんなことで、ケガが起こりやすい—

アイ・エス・ケー株式会社

Integrated System Knowledge

一見、弊社の業務では無関係のように見えますが、製造業種等の建屋内での開発業務を行っていますので、積極的に関わり危険防止に努めてください。

KYT(危険予知訓練)とKYK(危険予知活動)を同じものとして取り組んでいる企業や建設現場もあるようですが、厳密にいうと、KYT(危険予知訓練)は、現場でのKYのために準備として事前に行うもので、KYK(危険予知活動)は、現場でその日の作業開始前に行うものとして区別できます。

この機会に混同しやすいふたつのKYについて、考えてみましょう。

■KYT(危険予知訓練)とは

イラストによって作業に関係する危険箇所や危険行動の直接原因を視覚的に見つけ、その対策を考えます。

これは現場でKYがスムーズに行えるよう、事前に訓練するものです。

こうした直接原因もさることながら、例えば、出勤前の妻との口論など、間接的な要因によっても、足場を短絡して墮落するなどの災害が発生したケースがあります。

そこで、KYT(危険予知訓練)では、さまざまな事故事例から学ぶことが重要だといえます。

安全衛生教育

—こんなことで、ケガが起こりやすい—

アイ・エス・ケー株式会社

Integrated System Knowledge

■KYK(危険予知活動)とは

作業開始前にその対策について経験と想像力を働かせ、起こる可能性のある災害を想定し、その防止対策を立てることによって災害を未然に防止する手法です。

実際の作業開始前に行い、その日の作業内容や現場の状況にそって考えていくため、不安全状態や不安全行動に対する対策が現実的でわかりやすく、作業員の危険に対する感受性を高める効果があります。

さらに以下の項目を加えることにより、一層の成果が期待できます。

- 1.些細なヒヤリハットの体験も活かす。
- 2.災害事例を常に自分の職場に取り入れる。
- 3.重機・機械・電動工具の機能をよく理解し、取り扱いミスの危険性を知る。



状況 ▶ あなたは、オフィスチェアに上がって、図面をキャビネットに収納している。

安全衛生教育

－病気やケガをしないために①－

アイ・エス・ケー株式会社

Integrated System Knowledge

決められたことを守る ⇒ あなた自身が守られます。

教えられたことは忘れないで実行する。

職場にはいろいろなルールがあります。

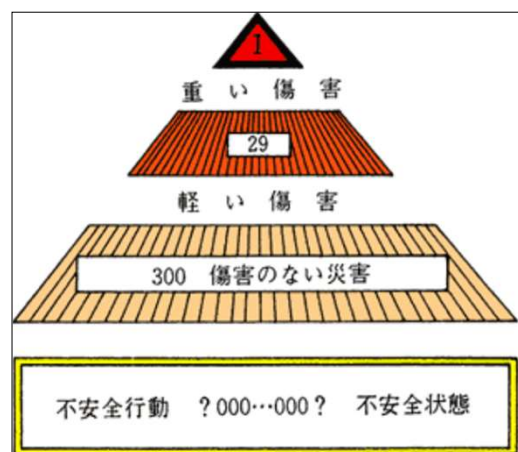
このルールは職場で働く人たちがケガや病気をしないで安全に作業するためにあります。

仕事中にケガや病気をした人たちの中には、

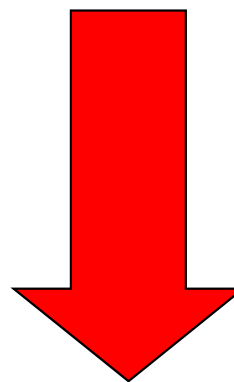
“職場のルール”を

①知らなかった。②知っていたけど、出来なかった。③知っていたけど、守らなかった。

ちょっとした危険が将来の大事故へつながる



ハインリッヒの法則



日常の「ヒヤリ」「ハット」を大切に！

整理・整頓・清潔・掃除・習慣 5Sのすすめ

* 危険を回避するための第一段階

 <p>整理</p>	 <p>要る・要らない の分別 要らないは処分</p>
 <p>整頓</p>	 <p>分かりやすく・使いやすく ・安全に収納</p>
 <p>清掃</p>	 <p>机やオフィスまわりの 汚れ・ゴミの撤去</p>
 <p>清潔</p>	 <p>身のまわりを 「きれい」にしておく</p>
 <p>習慣</p>	 <p>身のまわりの 「きれい」を維持 一仕事・一片付け</p>

要るもの、要らないものが区別され、どこに何が把握されていれば探す手間が省け、ムダな時間と作業がなくなり、能率も上がるようになります。

ケガの原因の殆どが危ない行動によって発生しています。手抜きした、自分の行動でヒヤリ・ハッとした時は、反省して、今後そのような行動を繰り返さないことです。

「言われたとおりに行った」「手順書のとおりに行った」にも関わらず災害が起こってしまったときは、報告・相談して、改善を図りましょう。

4S活動の徹底を！

「整理」

必要なものと不要なものを分け、不要なものを捨てる。

「整頓」

必要な物がいつでもすぐに取り出せるように、収納する。

「清掃」

身の回りや作業場、衣類などにゴミや汚れがあれば、取り除く。

「清潔」

常に整理、整頓、清掃を継続し、衛生的で快適な状態を維持する。

**4Sはすぐに誰でもできます。
同時に、たやすく後回しや放置されるものでもあるのです。**

高度な知識や技術は、誰しもが持てるものではないので、重要視されず。
一方、たやすくできることは、どうしても軽んじられます。
しかし仕事というトータルで見ると、どちらも同じくらい大切なものです。

仕事は個人プレーではなく、組織的なチームプレーでもあります。
自分を含めた組織が、うまく動くことは、どれほど価値のあることか。
たかが整理整頓や清掃で、その価値を生み出せるのですから、費用対効果は安いもの
です。

4Sは安全や品質面で価値ある活動なのです。
梱包材や、端材、使えなくなったものなど不要なものを捨てましょう。
いつか使うからもったいないと思った物が、再度活躍する機会は、非常にマレです。
迷ったら捨てると考えても、差し支えありません。
片付けたものは、安全に分かりやすく、取り出しやすいようにまとめましょう。
とにかく片っ端から、収納箱に突っ込むと、次取り出せません。
決まった場所に入れることなど、ものの数秒でできます。
その手間を惜しんだら、次使う時に数分を失います。

安全衛生教育

－病気やケガをしないために①－

アイ・エス・ケー株式会社

Integrated System Knowledge

掃除しましょう。

後で掃除しようは、二度とその機会が訪れなくすることです。

気がついた時にゴミを捨てる。

もしくは、毎日仕事終わりには、きれいにする。

清潔にしましょう。

汚れたままの服で仕事すると、体に悪いです。

材料や道具が汚れたままだと、作業する度に、あちこちを汚しますし、最終的な製品も低品質です。

品質の悪いものを作ってしまうと、破棄したり、やり直したり、コストが掛かってしまいます。

4S活動は、毎日できます。

特別な技術も必要ありません。

たったこれだけのことで、安全で衛生的になり、品質も向上し、コスト削減にもなるのです。

また、4Sを実施は、周りの人に対する思いやることでもあるのです。

これについては、もう1つの「S」も関わってくるのですが、周りの人の安全も守ることができます。片付けてないと次使う人が困るだろうな、といった想像と思いやりが、4S活動の核心だと言えます。

腰痛予防

職場における腰痛の発生は、荷物を持ち上げたり、腰をひねったりしたときのほか寒さや冷え、床や階段での転倒、さらには年齢や体格、今までにかかった病気などの色々な要因が重なり合って起こるとされています。

- ・中腰、ひねり、前かがみ、後を向いて体を反らすなど の不自然な姿勢をなるべくとらない。
- ・同じ姿勢を長時間とらない。
- ・姿勢を整え、急激な動作をなるべくとらない。
- ・頸や腰部の不意なひねりをできるだけ避け、動作時には視線も動作に合わせて移動させる。
- ・腰掛作業 椅子や作業台の高さ等の調節をする。
- ・座作業は、できるだけ同じ姿勢をとらないようにする。



職場における腰痛は、業種を問わず年間6,000件近くも発生しています。

VDT作業とは、ディスプレイ、キーボード等により構成されるVDT機器を使用して、データの入力・検索・照合等、文章・画像等の作成・編集・修正等・プログラミング、監視等を行う作業のこと。

VDT作業中の注意点①

人間の脳の生理的機能から考えて、高いレベルの緊張を持続できる時間はせいぜい30分程度です。この間に数秒から1分程度の小休止があると、約1時間、高度な作業を持続することが可能になります。

○ 対策 ○

- ・一時間ごとに10～15分の作業休止を取りましょう。
- ・時々適度に体を動かして緊張をほぐしましょう。
- ・眼鏡・コンタクトは度のあったものを使いましょう。
- ・ドライアイ、緑内障の人は、過度なVDT作業で病気が悪化する危険性がありますので、十分注意しましょう。
- ・異常を感じたら、早目に専門医を受診しましょう。



VDT作業中の注意点②

左図は、理想的なVDT作業姿勢です。



VDT作業では、長時間座位姿勢のままいることから、腰痛や肩こり、ストレスによる精神的疲労の原因となりやすいといえます。これらの疲労を軽減するために適切な作業姿勢をとりましょう。

- ・椅子は、背もたれ、座面の高さが調節可能なもの。
- ・机は、高さが調節可能なもの。
- ・ディスプレイはその画面の上端が目の位置よりやや下になるようにします。

目の負担を軽くするためにも、視線が下を向くように座って下さい。さらに、照明や窓からの光が画面にうつりこまないようディスプレイの角度を変えて下さい。

画面と目の距離を40～50cm位に保ち、手元の書類と目の距離も同じ程度にすると、目に負担がかかりません。

疲労と活動環境

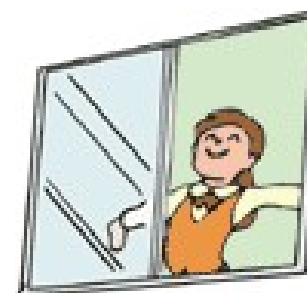
● 疲労がたまると……

- 作業効率が落ちる
- 注意力が散漫になる
- 思わぬ事故を引き起こす



疲労の対策

- 作業時間の改善→余裕を持って
- 適切な休憩，休息
- 適度な運動（ストレッチも効果的）
- 作業環境（照明，換気，温熱など）の改善



災害要因は、いつも職場にあるとは限らない。

私生活における各種要因も無視できません。

(二日酔い・不眠・体調不良・病気・ケンカ・結婚・離婚・育児・介護・親しい人との別れ・子供の進学・子供のひきこもり・家庭内暴力....)

- ・いつもと違う自分に気づく
- ・職場の仲間が気づいてあげる
- ・日頃のコミュニケーションを大切に。まずは、毎日の挨拶から。



心配事があったら、まず相談

- ・ わからないこと。知らないこと。人間関係の悩みをそのままにすると、自分に自信が持てなくなり仕事もうまくいきません。
- ・ 一人で悩む必要はありません。
- ・ 友人、同僚、先輩、上司に早目に相談しましょう。話をするだけでも気持ちが楽になるものです。わかっている、なかなか相談しづらいものですが、社会人になった以上、**職場のコミュニケーションは欠かせません。**

朝の挨拶から始まる何気ない日常の会話を大切にしましょう。