

CMSスタッフの 安全衛生ガイド

P A R T 01

新しい職場での仕事を気持ちよくスタートさせるためには、
働く人の心構えがとても大切になります。
良好な職場生活のために守るべきルールを知り、
職場の思わぬところに潜む危険を未然に防ぐ。
そのための基本をまとめました。

基
本
編

応
用
編

交
通
安
全
編

新しい職場に入ったら

初めて入った職場は、わからないことだらけです。
でも、慣れない環境だからこそ起こりがちなのが、
労働災害です。

安全で健康に働き続けるためには、
働く人の自覚とコミュニケーションが大切です。

新人としての自覚を持とう！

新しく入った職場でしっかりと力を発揮して働くためには、あなたの心と体が健全でなければなりません。とはいえ、職場に入ったばかりだとわからないことも多いため、ついつい自己流や思い込みで動いてしまうことも少なくありません。

そんなときに起こりがちなのが、いわゆる「労働災害」です。たとえば、封書を開ける際にカッターで指を切ったり、配線のコードにつまずいて転んだり、長時間座りっぱなしで腰痛になったりすることもあるでしょう。また、新しい職場になかなかなじめなくて精神的に孤立してしまい、たまったストレスで体調を崩してしまうことも考えられます。

それを防ぐためには、まず自分は新人なのだという自覚を持って、職場では「積極的なコミュニケーションを心がける」ことが大切です。職場の人たちとコミュニケーションを取ることで、精神的にリラックスして働けるようになるだけでなく、仕事のスキルも上がっていくものです。「労働災害」の原因の多くは、働く人のちょっとしたミスによって起こるといわれますが、せっかく入った職場でケガをしたり病気になってしまったら、いい仕事はできません。職場に潜んでいる「予期せぬ危険」を知り、安全で健康な職場生活を送りましょう。

コミュニケーションは「オアシス」から

人と人がうまく付き合うためには日頃から「あいさつ」するのが基本ですが、同僚や上司だけでなく会社を訪ねてきた人と会うことも多い職場では、あいさつがコミュニケーションの第一歩としてより重要視されます。

その基本となるのが、4つのあいさつの頭文字を並べた「オアシス」です。大きな声であいさつすることで、あなたの印象がグッとよくなるのは間違いありません。相手からのあいさつを待つのではなく、恥ずかしがらずにあなたのほうからどんどんあいさつしましょう。

オ

おはよう
ございます

ア

ありがとう
ございます

シ

失礼
します

ス

すみません



相手との良好な関係を築くためにも
あいさつはコミュニケーションの第一歩

社会人としての基本ルール

学生やフリーターとは違い、
社会人には守るべきルールがあります。
時間や身だしなみをはじめ、
職場でのマナーといったルールを守ってこそ
初めて一人前の社会人として認められるのです。

時間を守るのは基本中の基本

電車の運行時間や店舗の営業時間といった例を挙げるまでもなく、社会のすべての物事は決められた「時間」を守ることによって動いています。もし時間の決め方がいまい加減だったり、決めた時間が守られなかったりすれば、社会生活が円滑に回らなくなるだけでなく、世の中は大混乱に陥ってしまいます。

ビジネスにおいてもこれは同じで、すべての仕事が「みんなが時間を守る」ことで回っているといても過言ではありません。たとえば、会議や打ち合わせの時間に遅れる人がいると、他の人たちの貴重な時間をムダにしてしまうことになるだけでなく、遅れた人は相手からの信用を失うことにもなりかねません。これが社外の人との大切な商談だったりすると、会社全体の信用を損なうことになり、最悪の場合はビジネスチャンスを失ってしまうことにもつながるのです。

なるべく時間に余裕をもって行動するように心がけて、始業時間や打ち合わせ時間の少なくとも5分前には着席し、仕事に取りかかれるように準備を整えておきましょう。もし交通渋滞や電車の遅延といったアクシデントで仕事や打ち合わせに遅刻しそうな場合は、なるべく早めに連絡を入れるようにし、わかれば「〇分くらい遅れそうです」と具体的な時間も伝えましょう。

身だしなみにも気をつけよう！

クールビズの影響などもあり、通年でノーネクタイ OK という会社も増えました。しかし、日本の企業はまだ服装には保守的です。たとえあなたが「人間にとって大切なのは中身」と思っているとしても、人は相手を「見た目、の第一印象で判断するのが現実です。ビジネスパーソンにとって「身だしなみ」は重要なビジネススキルのひとつであり、その会社の社風や職場のルールに合わせた服装を心がけたいものです。

身だしなみのポイントになるのが「清潔感」です。何も高価なものや流行のものを着て、自分を誇示する必要はありません。清潔であなたに似合ったものをきちんと着こなすことで、社会人としての評価は上がるはずです。

身だしなみで気をつけるべき点は、服装だけではなくありません。髪型やヒゲ、爪の長さ、体臭や口臭なども、その人の印象に少なからず影響します。出勤前や休憩時間などに、鏡を見て確認するように習慣づけましょう。女性の場合はメイクやアクセサリーなども、ビジネスの場にふさわしいものを選ぶようにしましょう。

「ホウ・レン・ソウ」を習慣化しよう！

仕事をスムーズに進めるために欠かせないのが、「ホウレンソウ（報連相）」です。これは「報告」「連絡」「相談」の略で、組織内で業務をうまく回していくために、実践を心がけたい基本ルールといわれています。

ホウ

【 報告 】

頼まれた仕事の結果だけでなく、途中経過や進捗状況についても、上司に報告しましょう

レン

【 連絡 】

仕事上の伝達事項や遅刻などの勤怠については、遅滞なくきちんと連絡しましょう

ソウ

【 相談 】

判断に迷ったときやわからないことがあれば、遠慮せずに上司や先輩に相談しましょう

効率的な仕事は「4S」から

企業がCSR（企業の社会的責任）に取り組みながら
事業活動を続けていくためには、
利益を出して成長していかなければなりません。
そのためには一人ひとりの社員が、効率的に仕事を進める
必要があります。それを可能にするのが、
職場の安全衛生のキーワード「4S」です。

生産性の高い安全で快適な職場をめざす

「4S（よんえす運動）」という言葉をご存じでしょうか？ これは安全で快適な職場をつくり、生産性の向上をめざすための活動のことで、企業が安全衛生活動を行ううえで基本となるものです。

「整理（Seiri）」「整頓（Seiton）」「清掃（Seisou）」「清潔（Seiketsu）」という4つの言葉の頭文字を総称して4Sと呼ばれますが、これに「しつけ（Shitsuke）」を加えて、「5S」と表現されることもあります。

「整理」とは必要なものと不要なものを区分し、不要・不急なものを取り除くことです。要るものと要らないものを分けるためには、何らかの「判断基準」が必要となりますが、よりよい方法を見つけてそれを新たな基準にしていけることができます。

「整頓」は必要なものを決められた場所に、決められた量だけ、いつでも使える状態で収納しておくことで、安全に配慮した収納が求められます。

「清掃」は職場や机まわりのゴミや汚れを取り除き仕事をしやすくすることで、問題点がどこにあるのかを見つけて、思わぬ事故を防ぐことにもつながります。

「清潔」とは職場や身のまわりをきれいに清掃した状態を維持することで、ケガや病気などを未然に防ぐことができます。

整理 [S_{eiri}]

必要なものと不要ものを区別し、
要らないものを処分する

整頓 [S_{eiton}]

要るものを使いやすく、わかりやすく、
効率よく収納・配置する

清掃 [S_{eisou}]

机まわりや通路、床などのゴミや汚
れをなくしてきれいにする

清潔 [S_{eiketsu}]

身のまわりをきれいにし、きれいな
ままの状態を維持する

4S によって職場はこう変わる！

4S が徹底されると、職場の雰囲気や環境は大きく変わります。まず、職場には必要なものだけが置かれるようになります（整理）。しかも、必要なものがいつも同じ場所にある（整頓）、それは汚れのないきれいな状態です（清掃）。こうしたきれいな状態がいつも保たれることで（清潔）、職場は安全で快適に働ける空間になり、結果として仕事の効率も上がるわけです。

つまり、4S とは単に職場をきれいにするだけの活動ではなく、職場の安全と働く人の健康を守り、生産性を向上させるためのものだということがおわかりいただけると思います。

4S の実践によって得られる効果

- 生産性の向上
- 品質の向上
- 改善力の向上
- 労働災害の減少
- 健康の増進
- 快適な職場の実現
- 職場コミュニケーションの活性化
- 有効スペースの確保
- 対外的なイメージアップ
- CO₂ の削減効果

職場に潜む危険

自分の仕事はデスクワークだから危険とは無縁。
もしあなたがそんなふうに考えているとしたら、
そんなゆるい意識こそが危険です。

職場の至るところに潜む「予期せぬ危険」に対処できるように、
いち早く危険に気づき、事故を未然に防ぐことが大切です。

ハインリッヒの法則とヒヤリハット

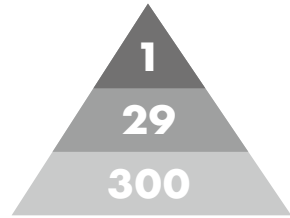
労働災害の研究でよく知られている、事故発生についての経験則が「ハインリッヒの法則」です。これは1件の重大事故の裏には、重大事故には至らなかった29件の軽微な事故が隠れていて、さらにその背後には300件の事故寸前だった危険な状態が隠れているというもの。アメリカの損保会社で調査に関わっていたハインリッヒという人が、この法則を導き出しました。ここでいうところの「300件の事故寸前だった危険な状態」は「ヒヤリハット」と呼ばれ、重大事故になっていてもおかしくないほど「ヒヤリとして、ハットした」ということから、こう表現されています。

つまり、大事故を防ぐためには日頃から不注意・不安全な行動によるヒヤリハットが起きないようにすることが重要であり、ヒヤリハット事例が起きたらその原因をできるだけ早く把握し、的確な対策を講じる必要があるということ、ハインリッヒの法則は示しているのです。

ハインリッヒの法則は何も製造業などに限った話ではなく、最近はオフィスワークの領域でも活用されています。たとえば、経営に大きな影響を及ぼす1件の重大なコンプライアンス違反事案の背後には、不祥事の芽になりかねない300件のヒヤリハットが潜んでいると考えられているのです。

ハインリッヒの法則

1 件の重大事故の背後には 29 件の
軽微な事故が隠されていて、さらに
その後ろには 300 件のヒヤリハット
が隠れている



KYT（危険予知トレーニング）の必要性

事故を未然に防ぐためには、職場に潜む危険をいち早く見つけて解決する能力を高める必要があります。この力を高めるのに有効なのが、「KYT（危険予知トレーニング＝危険< Kiken >を予知< Yochi >するトレーニング< Training >）」と呼ばれる手法です。

危険を予知する訓練は「KYT 基礎 4 ラウンド法」として標準化されているので、以下を参考にしてトレーニングしてみてください。

KYT 基礎 4 ラウンド法の進め方

1 現状把握

「どんな危険が潜んでいるか？」

市販されているイラストシートなどを使い、その状況に潜む危険要因とそれによって引き起こされる現象を想定して出し合い、みんなで共有します

2 本質追究

「これが危険のポイント」

発見した危険の中から事故に直結しそうなものをいくつか選び、さらにみんなの合意で危険のポイントを絞り込みます

3 対策樹立

「あなたならどうする？」

②で挙げた危険のポイントを解決するにはどうしたらいいのかをみんなで考え、具体的な事故防止の対策案を出し合います

4 目標設定

「私たちはこうする」

対策の中からみんなの合意で重点実施項目を決め、それを実践するための「チーム行動目標」を設定して、全員で共有します

KYT（危険予知トレーニング）をやってみよう

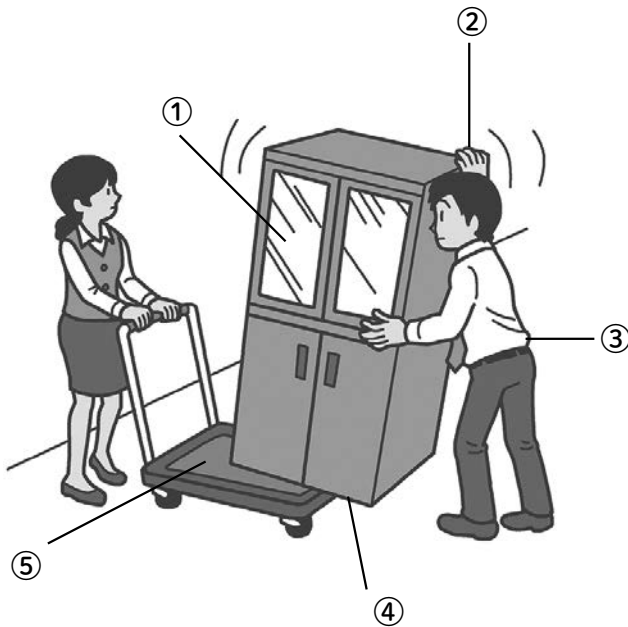
イラストを見て下の設問に答えてください。



この状況にはどんな危険が潜んでいますか？

その危険を防ぐためにはどんな対策を取ればいいでしょう？

想定される危険はこんなにある！



- ①台車に載せた勢いで棚の扉が開いて、女性社員の顔に当たる
- ②棚を持ち上げたときに、棚の角で男性社員が手を切る
- ③台車に棚をうまく載せられずに、重さで倒れて男性社員が下敷きになる
- ④台車に載せる際、棚が傾いてどちらかに倒れてしまう
- ⑤棚の重みで台車が跳ね上がり、女性社員が把手でアゴを打つ

自分の健康は自分で管理する

仕事のパフォーマンスを高めるためには、常に体調を万全の状態に整えておく必要があります。普段から規則正しい生活を心がけて、自分自身でしっかりと健康管理を行うことが、生活習慣病の予防にもつながります。

健康は栄養バランスのよい食事から

忙しいとか面倒くさいという理由で、1日3回の食事をきちんと摂らない人も少なくありません。しかし、3食を規則正しく食べることは生活のリズムを整えると同時に、働くために必要なエネルギーやカロリーを補うこともでもあるのです。なかでも朝食は、人間が寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させて身体を目覚めさせる大切な役割を果たすので、ぜひ習慣化しましょう。

健康維持には、身体活動のエネルギー源となる「三大栄養素（炭水化・たんぱく質・脂質）」が欠かせません。食事を「主食（ごはん・パン・麺類など）＋主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）＋副菜（野菜・果物など）」という組み合わせに分けて考えて、必要栄養素をバランスよく摂取できるように工夫したいものです。

三大栄養素

炭水化物

脳や筋肉が働くためのエネルギー源となる

たんぱく質

筋肉や骨、内臓、髪などを構成する

脂質

脳の機能を整えてビタミンを運ぶ

座りすぎが病気の原因に

世界的に「座りすぎ」の健康リスクが指摘されていますが、シドニー大学が世界20カ国の成人を対象に行った調査によると、日本の成人が平日に座っている時間は世界一長い7時間というデータが出ました（世界平均は5時間）。長時間座ったままの状態だと足の筋肉がほとんど動かないため、全身に酸素や栄養を送る血流が滞ってしまい、血栓ができやすくなって病気を引き起こす原因になるのです。

仕事でどうしても長時間のデスクワークが避けられないという人は、少なくとも1時間に1回は立ち上がって数分間の休憩を取り、オフィス内を歩いたりストレッチをするように意識しましょう。※ストレッチについてはP.30～31参照

その日の疲れは翌日に残さない！

仕事に慣れるまでは、何かと気疲れすることも多いもの。特別なことをしているわけではないのに、気がつくと「何だか疲れたなあ」と感じることも少なくありません。そんなときは無理をしないで、体を休めることが大切です。寄り道せずにまっすぐ帰宅し、例えばゆっくりとお風呂に入って体を緊張から解きほぐしてやるだけでも、心身はリフレッシュされるものです。

その日の疲れを翌日に残さないためには、しっかりと睡眠を取ることも重要です。日本人の睡眠時間は欧米諸国よりも短く、厚生労働省のデータによると5人に1人が睡眠時に何らかの問題を抱えているといわれます。睡眠不足は集中力を低下させる原因になるため、仕事のパフォーマンスに影響を与えるだけでなく、思わぬ事故やアクシデントの原因にもなります。

ちなみに、寝酒と就寝前のスマホは睡眠の質を下げるというのをご存知ですか？寝酒は一時的な入眠効果はあるものの、数時間後には目が覚めてしまい、睡眠トラブルの原因になることが知られています。また、スマホ画面のブルーライト（青色光）は眼を疲れさせるだけでなく、人間の体内時計にも影響を与え、睡眠と覚醒のリズムを乱すという研究結果もあるのです。

メンタルヘルスケア

IT 技術の発達や AI の普及、
そして働き方改革の影響などもあり、
ここ数年で働く環境が大きく様変わりしました。
それに伴って職場におけるストレス要因も増加しており、
「メンタルヘルス」を守ることの重要性も年々高まっています。

メンタルヘルス不調とは

厚生労働省の「労働安全衛生調査」（平成 27 年）によると、仕事で何らかのストレスを感じている労働者の割合は全体の 55・7%という高い数字になっており、仕事の原因の精神障害や自殺によって労災認定される件数も増えています。こうしたストレス増大の背景には、労働環境の変化という要因があります。終身雇用制や年功序列型賃金という日本特有の労働慣行が崩れつつある一方で、成果や実績を求める人事システムを導入する企業が増えたことで、働く人への有形無形のプレッシャーが年々拡大し、メンタルヘルス不調を引き起こしてしまう人が増えているのです。

メンタルヘルスが不調に陥ると、生産性が低下するだけでなく、注意力の低下によって事故やトラブルが起きることも少なくありません。そこでクローズアップされているのが、働く人の心の健康を守っていく「メンタルヘルスケア」という考え方であり、なかでも「セルフケア」の重要性が年々増えています。

これは労働者自らがストレスに気づき、それに対処するための知識や対処法を学び、実際に実行するというもの。もし自分のメンタルヘルスの不調に気づいたら、なるべく早めにそれを改善するための行動を取って、自分自身でコントロールすることが大切です。

セルフケアでストレス予防

心がちょっと疲れているなど感じたときや、理由もなくイライラしてしまうときには、セルフケアを実践してみましょう。方法は何でもかまわないのですが、以下にいくつかのアイデアを紹介しますので、自分に合った効果的なセルフケアの方法を見つけて実践してみてください。

●感情を表に出してみる

日本人は自分の感情を表に出すのが下手といわれますが、感情を溜めこむことは精神衛生上、好ましいことではありません。喜怒哀楽を適切に表現することで、ストレスが発散されることもあります。映画を観て思いきり泣いたり笑ったり、スポーツ観戦をして大声で声援を送るというのも効果的です。

●体を動かす

運動で体を動かすことで、ネガティブな気分を発散させて心身をリラックスさせることができます。スポーツは苦手という人は、ウォーキングでもかまいません。緑の多い公園をちょっと早足で歩くだけでも効果が期待できます。

●非日常を楽しむ

休日は仕事や日常生活のことをスパッと忘れて、思いきって旅行を楽しむというのも気分をリフレッシュさせるのに効果的です。大自然の中の温泉に浸かってみるなど、いつもと違う非日常空間に身を置くことで、疲れた心身が癒されます。



●笑ってみる

イライラしていて、とても笑う気になてなれないというときにこそ、大きな声を出して「ワッハッハッ」と笑顔をつくってみましょう。ある研究によると、たとえつくり笑いでも大きな声を出して笑うと、脳が幸福感を覚えて免疫力も上がるという調査結果が出ているのです。

●音楽を聞く

医療の世界には音楽療法という治療法がありますが、音楽はストレスによって乱された自律神経のバランスを整えて、心身をリラックスさせてくれます。アップテンポな曲は心にエネルギーや活力を与え、スローな曲は不安や緊張をやわらげるので、そのときの自分の感情に合った曲を選ぶといいでしょう。

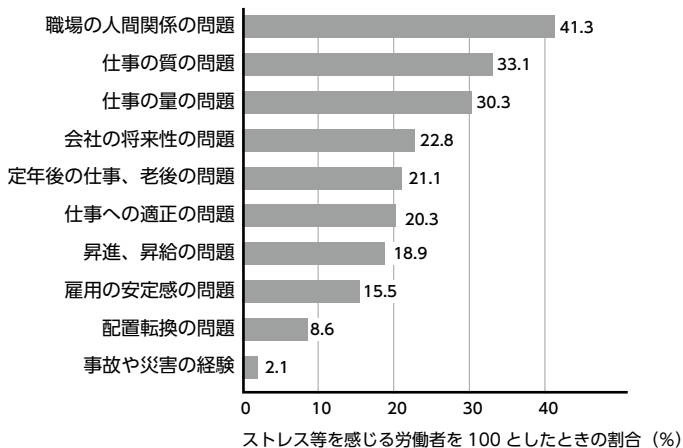
ストレスについて知る

たとえ自分では感じていなくても、
知らないうちに溜まっているのが仕事上のストレスです。
ストレスの原因は何なのか？
ストレスによってどんな弊害が引き起こされるのか？
まずはストレスについて知っておきましょう。

ストレスの要因は4つに大別できる

メンタルヘルス不調の大きな原因となるストレスとは、「外部から刺激」を受けたときに生じる緊張状態のことで、天候などの環境的要因、病気などの身体的要因、不

●職業生活におけるストレス等の原因



安や悩みなどの心理的要因、仕事や人間関係などの社会的要因に大別されます。

これらの要因のなかでも、社会人にとって大きなウエイトを占めているのが、社会的要因です。仕事や職業生活、職場での人間関係が原因で、日々ストレスを感じている人は想像以上に多いのです。

ストレスは知らぬ間に溜まっている

ストレスを受けることで心身に過剰な負荷がかかると、気持ちが落ち込む、眠れない、食欲がない、疲れやすい、イライラする、といった身体反応が出ます。このストレスサインを見逃してさらなるストレスを受け続けると、ストレスによる疾患やメンタルヘルス不調による疾患を発症してしまうこともあります。たとえ自分ではストレスを感じているという認識がなくても、ストレスは気づかないうちに溜まっていくもの。まずはストレスを正しく理解しておくことが大切です。

●ストレスによる反応

身体的な反応／動悸・発汗・めまい・だるさ・倦怠感・食欲減退など
 心理的な反応／不安感・抑うつ感・焦燥感・緊張感・イライラ感・絶望感など
 行動面の反応／判断力の低下・注意力散漫など

●ストレスに関連する疾患

胃潰瘍、インポテンツ、うつ病、円形脱毛症、過換気症候群、過敏性腸症候群、気管支喘息、緊張型頭痛、頸肩腕症候群、甲状腺機能亢進症、更年期障害、十二指腸潰瘍、自律神経失調症、神経症、神経性胃炎、不眠症、慢性リウマチ、メニエール症候群など

※ストレスにより病院の治療が必要となる場合がある

●メンタルヘルス不調による疾患

うつ病……………「憂鬱な気分」や「不安」などが混在した状態
 躁うつ病……………うつ状態と対照的な躁状態の二つの病態がみられる状態
 適応障害……………日常生活に支障をきたす行動障害を起こす
 パニック障害……………不安発作（動悸・めまい・息切れ）が繰り返される
 アルコール依存症… アルコール切れによる、手の震え、冷や汗、イライラ、不眠など

ストレスをチェックしよう

メンタル不調を早期発見するために、あなたのストレスをチェックしましょう。

【質問1】 最近の自覚症状について各質問に最も当てはまるものを選んでください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
3. 落ち着かない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
4. 憂鬱だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
6. 身体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
8. することに間違いが多い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
9. 仕事中に強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
11. へとへとだ (運動後を除く)	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 朝起きたとき疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
13. 以前とくらべて疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)

各々の答えの () 内の数字の合計は？

合計

点

①

0～4点

②

5～10点

③

11～20点

④

21点以上

【質問2】 最近の勤務状況について各質問に対して最も当てはまるものを選んでください。

1. 1か月の時間外労働	<input type="checkbox"/> ない又は適当 (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
2. 不規則な勤務 (予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	
3. 出張に伴う負担 (頻度、拘束時間、時差など)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	
4. 深夜勤務に伴う負担 (頻度、時間数など)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切 (0)	<input type="checkbox"/> 不適切 (1)	
6. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
7. 仕事についての身体的負担	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)

各々の答えの () 内の数字の合計は？

合計

点

A

0点

B

1～2点

C

3～5点

D

6点以上

【総合判断】 あなたの仕事による負担度点数（0～7）を求めてください。

		【2】 最近の勤務の状況			
		A	B	C	D
【1】 最近の自覚症状	①	0	0	2	4
	②	0	1	3	5
	③	0	2	4	6
	④	1	3	5	7
あなたの仕事による負担度の点数は？					点

※糖尿病や高血圧症の持病がある方は判定が正しく行われない可能性があります。

負担度点数	仕事による負担
0～1	低いと考えられる
2～3	やや高いと考えられる
4～6	高いと考えられる
6～7	非常に高いと考えられる

自分の変調に気づくことが大切

- 病気の発症は第三者にはわかりにくく、初期段階では自分自身でも判断できないことがあります。自分の変調にいち早く気づいて適切な対処ができれば、早期回復につながります。
- 日々の生活のなかで適切な自己管理を行い、メンタルヘルス不調にならないための行動を積極的に起こしましょう。

セルフチェックのすすめ

毎日の忙しい生活のなかで、ちょっと疲れが溜まったなぁと感じたら、自分自身に以下の問いかかけをしてみましょう。もし答えがYESでない項目があれば、どうすればいいのか対処法を考えてみましょう。

適正な労働時間ですか？

時間外労働は月間 45 時間を超えて長くなるほど、疲労回復のための十分な睡眠時間を確保できません。適切な労働時間を厳守し、最低でも週 1 日は休日を取ってください。

睡眠は良好ですか？

不眠はうつ病のリスクを高めるといわれています。良質な睡眠は脳を休息させ心身をいやす最適な方法です。

運動していますか？

運動はストレス解消法として、また良質な睡眠にも効果があります。自分に合った運動を無理なく楽しみながら続けることが大切です。

バランスのよい食事をとれていますか？

毎日 3 食を定期的にバランスよく摂りましょう。

適度なコミュニケーションは取れていますか？

適度なコミュニケーションによる共感による心理的な安定感につながり、ストレスの軽減になります。

ストレス予防方法がありますか？

自分に合った心身をリラックスできる方法がストレス予防になります。自分の好きなことができる時間をつくって、ストレス予防を心がけましょう。

自分でストレス対処が困難な場合は、お気軽にご相談ください。

株式会社クリエイト・マンパワーサービス「スタッフ様相談窓口」

電話  0120-72-5131

メール support@cms.co.jp