

従業員の皆さんへ

日々のお仕事ご苦労様です。

突然ですが、皆さん今年は、夏から冬一気に寒くなり運動するのが、外に出るのが億劫になっていませんか？
また、仕事や家庭でのストレスで睡眠が浅くなったり、ご自身の生活習慣が、変わったりしていませんか？
今回の「衛生委員会」通信では、仕事の生産性を上げる「睡眠管理術」について考えたいと思います。

「睡眠」を知る上で「意義」、「借金」、「時間」について 睡眠の意義とは？

睡眠の意義は「脳と体」のため

● 脳の休息

ただ休むだけではなく、より積極的な休息作業を睡眠中に行っている

● 記憶の整理

日中に経験したことを整理し、記憶を定着したり消去したりする

● 脳の老廃物除去

脳にも独自の老廃物除去システムがある

● 免疫力を付ける

細菌やウイルスに対する抵抗力を強くする効果がある

● 心身のメンテナンス

活発な状態の交感神経を弱めて、副交感神経を優位にする役割がある

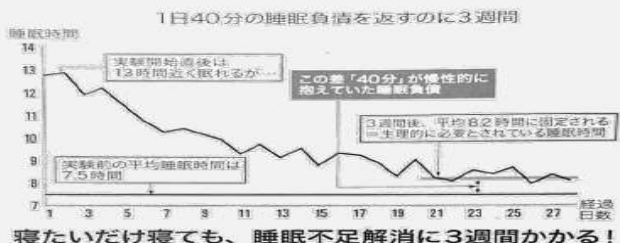


睡眠の借金(負債)とは？

睡眠負債

身体が求める睡眠が取れないことによる睡眠の「借金」のこと。
睡眠の借金は、睡眠で返すことしかできない。

40分の睡眠負債は
3週間かけないと
返せない。
睡眠不足は
根気強く改善！



睡眠の時間とは？

本来、睡眠は削れない

年代別 必要睡眠時間目安

- 20代 : 8時間弱
- 30～40代 : 7時間
- 50代以上 : 6時間



睡眠不足になると・・・

日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけではなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能に大きく影響を及ぼす。

だから、企業内で睡眠時間を真剣に考える必要が！

- 睡眠時間が長い若年層や、趣味など勤務時間外の活動が多い人は、就労時間の調整に加えて自分自身も睡眠確保に努める
- 介護や子育ての時間など、個の事情をよく勘案する家事をこなすだけでも生活時間は大いに必要
- ふと息をつく時間も必要であるため、時間ギリギリのスケジュールリングはしない



「一日24時間は決まっている」
「業務過多だからやるしかない」
「人がいないから仕方がない」
と考えず、**従業員の睡眠時間を適切に確保するための職場環境づくりが大切！**



介護



子育て



家事



ひとやすみ

プライベートで介護や子育て、家事に追われ、一息（ひとやすみ）つく間ないことがあります。従業員の睡眠を確保する為の取り組みが必要になって来ています

睡眠のための職場対策 1

組織として残業を減らすためにできること

- 個々の能力を適切に把握する
- 能力向上のための指導を充実させる
- 業務フローの見直しを適宜行う
- 従業員の業務に対する率直な声を拾うため、管理監督者教育を充実させる



睡眠を確保できる環境を整える
(ノー残業デーを設ける等)

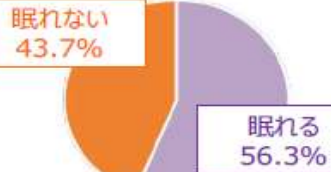
睡眠のための職場対策 2(職場環境の整備)

▶ 友好的な職場環境で過ごす人は、睡眠の状態が良い

友好的な職場環境の人たち



友好的ではない職場環境の人たち



友好的な職場環境で働く人は眠れている



友好的ではない職場環境で働く人は眠れていない



- ・ ハラスメント研修を行い、言動に気を付ける
- ・ コミュニケーションの場を設け、雑談を増やす

睡眠を大切にすると組織の生産性が上がる

よい睡眠を取る人は

- 日中が楽しく充実している
- 悩みや不安が少ない
- 自分の仕事が好きである



よく眠れる人が多い職場は

- 上司と部下の関係が良好
 - チームの人と信頼関係を築いている
- チームの課題をクリアすることが楽しい!

→ 生産性が高くなる!

睡眠の質と量のバランスが、ストレスに影響大!



睡眠の質と量は、疲労感の有無、気分の安定、不安の度合い、集中力の有無に影響を及ぼす!

良質な睡眠のために出来る職場の対策について理解出来ましたか? 睡眠不足は知らず知らずのうちにストレスとなります。また生活習慣病のリスクも高くなります。日頃から気を付けてくださいね。

年末年始は慌ただしく、生活のリズムも変わりやすい時期です。安全で健康に一年を締めくくり、新たな年をスタートできるよう安全衛生活動のポイントを紹介します。

非常常作業時の災害を防ぐ!

大掃除などで一斉に設備を停止した上で点検や修理を行う「非常常作業」では、「はさまれ・巻き込まれ」などの災害に特に注意が必要です。

事前準備

作業計画書の作成、作業の手順・方法の決定などを協力会社や安全衛生担当部門から関係者が事前に行った上で、リスクアセスメントも実施して調整しましょう。

作業開始前ミーティング

作業の進め方、合図の方法、禁止事項などを確認し、リスク情報を共有しましょう。必要な保護員の意用の確認も忘れずに。



- 1 起動スイッチ等に施錠。複数人で作業する際は各作業者が自分のキーを持つ(ロックアウト)。
- 2 動かし難い場合は補助照明などで適正な明るさを保つ。
- 3 動力を遮断し(電源を切り)、機械設備を完全に停止させ、操作盤等の近くに「点検中のため操作禁止」などの表示をする。
- 4 チェックリストなどを使って漏れなく点検。指差し確認で手順や安全の状態を確認する。

作業中に不測の事態が生じたら、作業を中断して作業指揮者に報告

合図は大きな声でハッキリと決められた方法で

作業が終了したら...

無効にした安全装置、取り外した安全カバーなどをもとに戻して、作業場を整理・整頓。ヒヤリ/ハット情報などがあれば、作業指揮者に報告。

脚立作業のポイント



- 1 天板の上に乗らない。脚立にまたがらない。保護帽や保護手袋を着用する。
- 2 階の上で作業する時は、足を軽く開き、脚や膝を軽く天板に当てて体制を安定させる。つま先立ちは危険!
- 3 周囲に「作業中」などの注意喚起の表示をする。
- 4 脚立は原則として2m未満のものを使う。
- 5 踏面に滑り止めの付いた脚立を使用し、開き止めの金具を確実にロックする。

感染症予防対策の徹底

感染症拡大防止のための3密(密閉空間・密集場所・密接場面)を避けながら、効率的に作業を進めることが大切です。



転倒に注意!

慌ただしい年末年始は、転倒などにつながる不安全な行動をしがちです。また、雪や凍結した路面も注意が必要です。しっかりと対策をして、安全を確保しましょう。



チェックしてみよう! 例えば...

- 通路や出入り口、階段などに物を放置していないか
- 床、通路などの水、油、粉塵はその場で拭き取っているか
- 安全に移動できるように、十分な明るさで照明が確保されているか
- 雪など、荷が降りかかるといふ安全に使用しているか
- 階段の滑り止めは外れていないか
- 段差のある箇所や滑りやすい場所に、注意を促すステッカー(標識)を掲示しているか
- 作業靴の紐がすり減って滑りやすい状態になっていないか
- 転倒などを予防するための教育を行っているか

冬季の安全運転

交通事故は年の後半に多くなる傾向にあり、特に12月に多発しています。一人ひとりが安全運転を心がけるとともに、毎日のミーティングなどで繰り返し注意喚起しましょう。

■出発前の準備

目的地方の交通情報や降雪など気象情報を収集。タイヤの厚み状態、燃料の補給、ダイヤチェーンの使い方などを事前に確認。冬タイヤでも走行距離になることがあるため、ダイヤチェーンは必ず携帯する。

■「急」のつく運転を避ける

急ハンドル、急ブレーキ、急発進などは、スピンやスリップの原因になる。滑順と心に余裕を持って!

■凍結しやすい場所に注意

橋の上、日の当たらない道路、交差点やカーブの手前などは凍結しやすいので、あらかじめスピードを落とすとして徐行運転する。



早いもので今年も残すところ1カ月を切ってしまいました。

何かと気せわしい時期ですが、皆さんが健康で幸せな新年を迎えられるように、気を付けて行きましょう!!