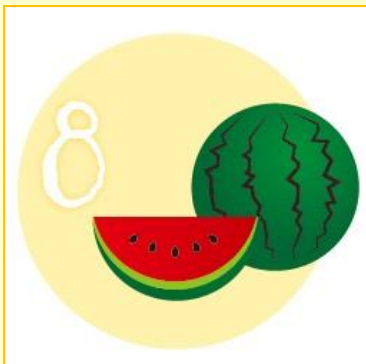


にのだん社会保険労務士事務所便り —たすき(襷)—

令和3(2021)年8月号(No.21)



発行：にのだん社会保険労務士事務所

社会保険労務士 二之段 直哉(にのだん なおや)

642-0014 和歌山県海南市小野田 387-3

TEL&FAX：073-487-557

携帯 090-6329-0847

メールアドレス：2ninodan@iris.eonet.ne.jp

★質問ございましたらお気軽にお問合わせください

ホームページ [にのだん社労士](#) で検索ください



～熱中症・夏バテ予防の重要性～

例年より長い梅雨が明け、今年も非常に厳しい暑さが日本を襲っています。昨年同様コロナ対策を取りながら夏を乗り越えるのは本当に大変です。そんな中、連日の東京オリンピックによる日本人選手の活躍にはとても勇気を与られます。結果がすべてではないですが、満足した選手の笑顔や嬉し涙の表情を見るとこちらも感動せずにはいられません。またオリンピック以外でも先日、母校の応援のため高校野球の準々決勝を見に行きましたが、選手たちの頑張りに感動するとともにやはり想像以上に球場は暑く、日焼け対策はしていましたが体が赤くなり、昔とは違う夏の暑さの異常さを実感しました。さて、このような暑さの中で最も心配なのが日々の仕事の中で起こりうる熱中症、そして夏バテが原因となる業務への影響かもしれません。私はいくつか仕事を体験しましたが、例えば食品スーパーで働いていた時は店内の冷房や冷えたショーケースのおかげで快適ではありましたが、業務上店の外で荷受けや荷下ろしの作業が当然あるので、激しい温度差による体力の消耗や体調管理の難しさを実感しました。また日頃低い温度に慣れてしまうと家でも低い温度設定になりがちでしたので、嫁さんからは常に「かなり暑がりの人」と思われていたかもしれません。また他にも求人広告会社の営業社員として働いていた時は、歩いて外回りをしてから車に戻りエンジンをかけようとした所、たまたまお客さんから電話がかかってきて話に集中してしまったためにエンジンをか

けず暑い車の中で30分ぐらい話し終わった後、体がボーっとなり同時にひどい頭痛を経験しました。それは明らかに熱中症のサインでした。営業の仕事で車を運転中はかなり涼しくしていたので外との気温との差が激しくなり、体温調節がうまく出来なかったことが原因の一つかもしれません。これらのような熱中症や夏バテは業務を非効率にするばかりでなく、作業中や運転中の怪我や事故の原因になる可能性があります。対策として睡眠不足にならない規則正しい生活と外気温との差に注意したエアコンの使用、簡単あっさりとしたものばかりではなくビタミン・ミネラルの補給を考えた栄養不足とならない食事やこまめな水分補給が当然ながら必要になります。さらに経験上ではありますが、朝礼の実施や始業前にラジオ体操をすることも重要になるかもしれません。朝礼により従業員の表情や姿勢から体調の変化や問題がないか早く気づくことができるかもしれないからです。またラジオ体操は軽い運動により体内への血液循環が活発になり、脳や身体をしっかりと動かすことのできる効果や心身の切り替えをスムーズにする効果があると言われています。

この季節は誰もが体調を崩す可能性があります。しかし、個々の体調管理の徹底周知はもちろん熱中症や夏バテの悪影響を未然に防ぐための気付きや取り組みといった工夫をひとつでも多く実践することで厳しい夏の労働生産性低下を防ぐことができるのではないのでしょうか。

～「あたりまえ」を「ありがとう」に変える～

時々、私は YouTube を使って自分が弾き語りした動画をアップロードすることがあります。始めたのは 2009 年頃でしたが、嫁さんから「恥ずかしいから止めて」と何度も言われ、動画を否定するコメントが多ければきっと止めていたかもしれませんが、歌を通じて日本人外国人問わず見知らぬ人達から心温まるコメントをいただくことがたまらなく嬉しく感じ今に至っています。また YouTube の動画を視聴するのも好きで、あまりのめり込まないよう日頃から注意していますが、一度見始めると次から次へと興味のある内容が出てくるのでついつい長時間利用することが多いです。

最近ふたつの動画で印象に残ったものがありました。ひとつは作文コンクールで最優秀賞に選ばれた小学 1 年生の男の子が朗読する「てんしのいもうと」という動画で恥ずかしながら大号泣しました。内容は一人っ子の男の子がもうすぐ生まれてくるはずであった天国にいる妹を思いながら「僕のあたりまえの毎日は、ありがとうの毎日である」ということ、そして父母がいることや日々の日常が「ありがとう」の積み重ねであることを教えてくれたのは天国にいる妹であるという感謝を綴った作文で心を揺さぶられる思いがしました。

そしてもうひとつはロバを連れている老夫婦の例え話の動画でロバに二人が乗ると周りから「ロバ

がかわいそうだ」と批判される。どちらも乗らないと「せっかくロバがいるのになぜ乗らない」と批判される。そしてどちらかが乗ると「威張った旦那さんだ」または「奥さんに頭が上がらない旦那さんだ」「傲慢な奥さんだ」と批判される。つまり言論の自由という名のもとに何をやっても批判されると同時に全員を納得させるのは難しい。その中で自身の考えや意見をしっかり持って行動することが大事であるということを考えさせられる内容でした。

コロナウイルス、そしてそれに関連するテレビやネットのニュースをいつも見ながら、自分自身日々の生活のほとんどが否定中心の日常になっていることに気付かされます。何でも否定することはとても簡単です。何もかも批判して日々を過ごすことは容易いことかもしれません。普段の生活でも仕事でも感染予防を理由にコミュニケーションが少なくなり、不満や否定ばかりが増えてギスギスしているのではないのでしょうか。しかし否定することばかりが「あたりまえ」と決して思うのではなく、日々の状況からひとつでも多く感謝の気持ちを発見すること、そして上司と部下、従業員さん同士、そして従業員さんとお客さんでもっと「ありがとう」のことが日頃から飛び交うことができれば、風通しの良い職場環境、利用しやすいお店という評価につながるのかもしれません。

求人情報掲示板「わかやまわーく」をご利用ください

にのだん社会保険労務士事務所では PC やスマホで検索する求人情報掲示板「わかやまわーく」を運営しております。ボリュームかつこだわりのある求人情報内容の掲載や写真・動画の掲載など、充実した掲載枠を最大限活用していただくことにより、納得のいく人材採用活動が可能となります。

現在、**掲載無料**のサイトとなっておりますのでお気軽にご活用ください。

※原稿のやり取りはメールのみ対応とさせていただきます。

ホームページ **わかやまわーく** で検索ください。(https://wakayamawork.work)



～最後までお読みいただきありがとうございました～