



## 平成27年度 第66回 全国労働衛生週間

### 『職場発! 心と体の健康チェック 始まる 広がる 健康職場』



先月9月は準備月間、今月1日～7日を本週間として、全国労働衛生週間が展開されました。

今まで、きつい・汚い・危険の3Kの代名詞とも言われていた建設業界ですが、現在、現場をパトロールしていても、きれいな現場が多くなってきたように感じます。

また、平成15年より施行された健康増進法により、分煙化、喫煙に対するマナーは格段に向上し、休憩所も禁煙のところが増えてきました。喫煙者にとっては肩身が狭いかもしれませんが、「じゃあ止めれば?」と言われてしまうと、何も言えないのかもしれませんが。(積極的に納税してくださっているのにね。(^\_^))

当社でも、現場をきれいにしようというのは、常日頃から、また毎年の安全大会でも皆に伝えていきます。それだけでなく、現場が少なく作業員の手が空いた折には、加工場の整理整頓清掃はもとより、現場へお掃除に出かけていったりもしています。もちろん無償なので、どの現場でも大変ご好評いただいております。

掃除できれいになった現場はもちろんですが、何よりも掃除をして喜ばれるということ、作業員の皆が積み重ねていくことが、とても大きな意味を持つと私は考えます。仕事とは、そもそも何らかの形で社会の役に立つ手段ではあるものの、なかなかそれを実感できる機会が少ない昨今、掃除という基本的なことで、人に喜ばれる経験を得られるのは、とても有意義なことです。心と体の健康を保つために、まずは身近なところの整理整頓から始めてみてはいかがでしょうか?



### スーパームーン

中秋の名月が9月27日日曜日でしたが、今年はそれに重なるタイミングで、翌28日月曜日がスーパームーンとなりました。スーパームーンは月が地球に一番近づく時で、お月様が大きく見えます。

沼津では、中秋の名月の27日はあいにくのお天気で、夜少しの時間だけ、雲の切れ間から満月が顔をのぞかせたくらいでした。

しかしながら、翌28日はスーパームーンがくっきりと観測できました。

そもそも、中秋の名月は必ずしも満月の日じゃないと知っていましたか?旧暦の8月15日を指すので、満月とずれていることの方が多いくらいなのです。

さて、中秋の名月と言えば、『お団子とすすき』を飾る家庭も多いかと思いますが、お団子の数って、考えたことありますか?実は有力な説が2つあるのです。

→1つは、満月の回数 年間に12回(うるう年は13回)満月があるので、12個供える。

→もう1つは、十五夜 新月を1日目として、15日目が十五夜なので、15個お供える。こちらが一般的なようです。

秋の夜長、日常の忙しさを離れ、少し夜空を見上げる余裕と風流さを持ってみませんか?



### 【マイナンバー制度が始まりました】個人番号カード(イメージ)

既にお手元に届いている方もあるでしょうか?番号通知カードが、住民票の住所へ簡易書留で送られてくるようで、多くの方は、10月末から11月に掛けて届くと伝えられております。100歳を超えたお年寄りから、生まれたばかりの赤ちゃんまで、国民全員に付与される番号は、平成28年1月より、税・社会保障・災害対策の分野のみで利用が開始されます。

具体的には、源泉徴収票に番号が記載されたり、社会保険、年金の手続の際に番号を記載したりするようになります。多くは会社がその手続きを行っているのですが、個人の番号は扶養家族も含め、会社へ提出しなければなりません。

それに伴い、番号を管理する会社は、厳しい法規制・罰則の元、厳重な管理で取り扱わなければならないようになります。当社を含め、各会社の事業主の方は、マイナンバー対策への対応で、いつも以上に忙しい年末を迎えるのではないかと、推察いたします。

まずは、個人個人がきちんと通知カードを受け取ることです。それには、住民票が現在の居住地と同じであることです。また、利用の際に、本人確認書類が合わせて必要になるため、免許証やパスポートの住所が同じであるかどうかなども、確認が必要になってきます。

これから様々な利用が予定されているマイナンバー、不正利用に合わない為にも、正しい知識を持つ様、一度しっかり調べてみてはいかがでしょうか?

詳しくは内閣官房ホームページへ



### 西西西 今回の心に良い話 西西西 毎日の自分に役立つ、あるいは迷った時、悩んだ時に、皆の力になるような言葉を与える

#### テーマ: 『“かんぺき”ってどう書くの?』

**完璧これは完璧ですか?**  
「かんぺき」という漢字を書いてみて下さい。「完璧」の壁の玉の部分、土と書き間違いをしている人が多いのではないのでしょうか?しかも、それが間違えていることに気付いていない...つまり「完璧」と、思い込んでしまっている方もいるのではないのでしょうか?  
恐らく、私たちは新聞や雑誌などでときどき「完璧」という言葉を、見ているはずですが、思い込んでいる人々には、「完璧」を見ても、「完璧」と見えているのでしょう。

それと同じように、私たちは自分自身に対する、間違った「思い込み」を持ってしまふことがあります。それを「セルフイメージ」と呼びます。

**「セルフイメージ」とは**  
あなたが、自分のことを、どういう風に、思っているかを、あらわすものです。つまりセルフ・イメージは、あなたが考えている「あなた」なのです。  
私たちは成長するにつれて、自分の経験、成功や失敗、他の人が自分にとっての態度、親や先生や友達など、周りの人からの意見などによって、無意識の内に、知らず知らずの内に、セルフ・イメージというものが、作られていきます。そして、「自分はこういう人間だ」という考えがセルフ・イメージとして、自分のなかに定着すると、人はそれを真実だと思って、その真実に従って、行動するようになるのです。

つまり行動から、セルフ・イメージが形成されるというよりも、セルフ・イメージから、行動が生まれるのです。そしてその行動や経験によって、セルフ・イメージを、更に強化してしまいます。しかしそれは、自分自身の思い込みから、スタートして、逆に人は、本人が考えているよりも、はるかに素晴らしい能力を、持っているものです。

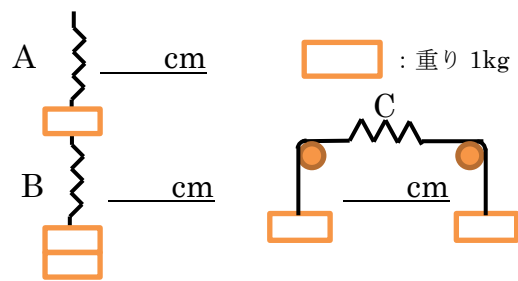
それが本当のあなたなのです。本当の自分を認識することから、「充実した人生」を、歩み始めることができます。

**失敗は成功の元**  
私たちは、失敗を何度かすることによって、「自分はダメな人間なんだ。」と思い込んでしまうこともあります。そんなとき、「これは失敗なのではない。」「次に成功するための、大事な情報だ。」それを踏まえて、次にどんな工夫をしようか。」と考えるべきです。  
そう考えると、失敗をしてがっかりすることは少なくなり、成功するまで努力を続けようとする事ができるのです。

**☆編集後記☆** 今年は随分と早く秋が来たような気がする今日この頃です。お盆を明けると台風などで雨ばかり、それに伴い気温も下がり、朝晩はうかうかすると風邪を引きそうな冷たい風が吹いています。ニュースでは、例年になく早いインフルエンザの流行が伝えられ、もうそんな時期かと思うと共に、『もう年末がすぐそこに...』と、気忙しく感じている毎日です。自分で記事を書きながら、秋の夜長を楽しむゆとりを持っていないことを反省し、寝入りに読書をしていると、いつの間にかやら寝てしまい、毎晩同じページを読んでいます。(@\_@)

### 頭の体操【1分間で答えよう】

① 1kgで2cm伸びるバネがあります。A,B,Cはそれぞれ何cm伸びますか?



② 四角に漢字1文字を入れてください。上下左右共さちんと意味の通る熟語になります。  
※珍妙な熟語を無理に作らないように(〜;)

(1)	一	(2)	大
復	□	平	□
行	味	紙	風

③ 正しいのはどちら?

- (1) ( ) 軽率な行動 (2) ( ) 素人はだし  
( ) 軽卒な行動 ( ) 素人ばなれ

☆当社ホームページに解答を掲載してあります。ある程度の時間、悩んで頭を使った後、解答を見て“スッキリ”してください。URL:<http://katokin.net>

### ☆ソフトボール大会☆

10月の第1日曜日に、清水建設職長会主催のソフトボール大会が開催され、当社も1チーム参加しました。半分は素人だったため、結果は最下位でしたが、秋晴れの気持ちいい日に、とっても楽しい時間を過ごすことが出来ました。

秋は、スポーツの秋、読書の秋と、色々なことに取り組み始めるのにいい時期だと言われますね。また、地区の運動会など体を動かす機会も多い時期です。それだけに、日頃の運動不足を考えずに、怪我につながる危険も伴います。

仕事も、スポーツも、きちんと準備をして、無理なく楽しむ様心掛けましょう(^O^)

### 職長紹介

#### “平本イチロ”

2年ほど前から、加工場長として、加工場の運営全般を管理しています。

日系ブラジル人で、日本には長いのですが、それでも言葉に少し難しい点があるはずなのに、それを感じさせないくらいの努力家・勉強家で、日々どうやってレベルアップをしていったらいいかを考えてくれています。

常に複数の現場の動きに連携している加工場をこれからうまくまとめていって欲しいです。

