

《Labor Communication 2023・6》

お休みをいただき、大学生生活4年間を過ごした「第二の故郷：沖縄」へ行ってきました。すでに梅雨入り、そのうえ台風接近という悪い状況でしたが、幸いにも滞在中に雨が降ったのはほんの数時間。久しぶりに海を眺め、泳ぎ、スキューバダイビングをし、釣りに出かけ、現地に住む友人・先輩と每晚飲み会へ…。学生時代を思い出すとっても幸せな時間でした。あの頃と違うのは、仕事・結婚といった話題がメインになったこと。それぞれ全く違う境遇の友人達の話に刺激を受けました。私は、今年27歳、気が付けば30歳目前。この先の目標に向け、自分が今どうあるべきか、何をすべきか考えさせられた沖縄の夜でした。（奥田 直基）

労働保険！ 書式変更

★労働保険の申告書！書式変更！雇用保険の料率に注意！

昨年10月に雇用保険の料率が5/1000（一般事業、本人負担率）が変更となりました。そのため、4月から9月までを前期、10月から3月までを後期として労災、雇用とも2段階での計算とします。月ごとの集計表を半期で計算し、その計算した額を申告書に記載し、そこで合計した額をいつもどおりの申告書記載へ。年度の途中の切り替えのため、今年度のみだけの書式と言えます。書き方等で不明な場合は当事務所へ。最高は平成17年度18年度本人負担率の8/1000。今回はコロナによる失業者の増加が一因、社会の状況により変動します。

熱中症 ひとり作業に注意

★熱中症、1人のときに発症したら？

熱中症への注意喚起や初期対応はなんだか耳にしていると思います。「もし一人のときに発症したらどうするか？」を話題にしてください。まずは、注意すべき日を熱中症警戒アラートで知る、睡眠をとる、水分補給をするという予防をひとり一人が知っていること。そして体調の異変に気付いたとき会社に電話できるか。また、近くにいる人に救助を求められるか？携帯電話の機能を活用など職場で話題にしてはいかがでしょうか。会社にそういった連絡が入ったとき、緊急性があれば救急車を呼ばなければなりません。労働者のいる場所、会社は把握しておきましょう。



心理的安全性 組織の活性化

★4つの段階で実現する「心理的安全性」！

パワハラを始め、労務トラブルはなぜ起こるのでしょうか？トラブルの当事者は、組織の中で「孤立」しているケースをよく目にします。人と人の交流は本質的に傷つきやすく、他者との交流にはリスクや脅威が伴うものです。そこで、注目したいのが、「心理的安全性」です。心理的安全性が高いと感じられれば安心して働くことができ、低ければ怖気づいてしまう。つまりパワハラの風土は、顕在化していなくても生産性が落ちているということです。心理的安全性の高さは4つの段階を経て発展すると言われています。「尊重と許可」仲間として迎えられ、「学習者安全性」ミスをして自信を取り戻せるよう未知の分野への道を開き、「貢献者安全性」優れた能力を発揮することが阻まれず、「挑戦者安全性」同調圧力を乗り越え創造性を発揮できる。この心理的安全性が追求できる組織。コロナで「感染予防」という人に遠慮する思考から、個人の成長をどう高めていくかを一緒に考えていきませんか。（引用：4段階で実現する心理的安全性 日経BP）

あすは社労士事務所

〒530-0047 大阪市北区西天満 2-6-8 堂島ビルディング 814
電話.06-6948-5252 FAX.06-6948-5253

社会保険労務士 佐々木 香里
社会保険労務士 小野山 英男
特定社会保険労務士 小野山 真由美

おくだの健康豆知識 VOL.4

元気になれる情報をお届けいたします！

熱中症の予防 ～暑さに負けないカラダ作りと予防～

梅雨入りし少しずつ気温が上がってきました。5月の熱中症による救急搬送数は、すでに約2,000人。早い段階で熱中症のを知り、正しく恐れ、予防することが必要です。

労働基準局が公表している「令和4年 職場における熱中症による死傷災害の発生状況」では、職場での熱中症による死傷者(死亡・休業4日以上)、827人のうち、全体の約4割が建設業と製造業で発生。また、熱中症による死亡者数は30人で、建設業(14人)や警備業(6人)で多く発生としています。屋外での作業が特に危険だということがわかります。屋内での業務であっても、屋外に出る移動時間は十分にお気を付けください。

ここからは、有効な予防法をご紹介します。

- ・ 冷たい飲み物を飲む
冷たい飲料は体温を低下させます。汗をかき水分を失っている場合、水分補給は必要です。
- ・ 暑熱順化をする
カラダを暑さに慣らす暑熱順化ができると、熱を逃がすためのカラダの反応が早くなり、深部体温が上昇しにくくなります。夏本番の暑さになる前に、カラダを動かすことを習慣化し、暑さに慣れていくことが大切です。
- ・ 手のひらを冷やす
手のひらや足の裏、頬には、深部体温をコントロールする血管の部分があります。暑さを感じる場合、手のひら(可能であれば肘まで)を水に浸け冷やす、冷えたペットボトルを握ることで、予防・対策につながります。
- ・ 睡眠
疲労をためず日々健康に過ごすには、十分な時間、質の高い睡眠を確保することが重要です。適度な運動、入眠1～2時間前の入浴、涼しい部屋で通気性の良い寝具を使うなど、睡眠環境を整えましょう。

暑さを感じる日は、無理をしないこと。適切な予防で、今年もあつ～い夏を乗り切りましょう。

今回は、快適な睡眠をとるための「おやすみ前エクササイズ」を紹介します。

背中が伸びている感じをつかむ！



- ①手、足を肩幅に開き、四つばいの姿勢をとる
- ②お尻を後ろに突き出し、息を吐きながらカラダを引く



床を押す



- ③ゆっくり息を吸いながらお尻を前に移動させる
- ④両手で地面を押し、息を吐きながらカラダを反らす。

※寝る前に、3～5回行ってください



気になるカラダの情報をお届け！
リクエストもお待ちしております！