

SAISHO NEWS

2

Feb. 2025

女性の健康あるあるカルタ大会を開催

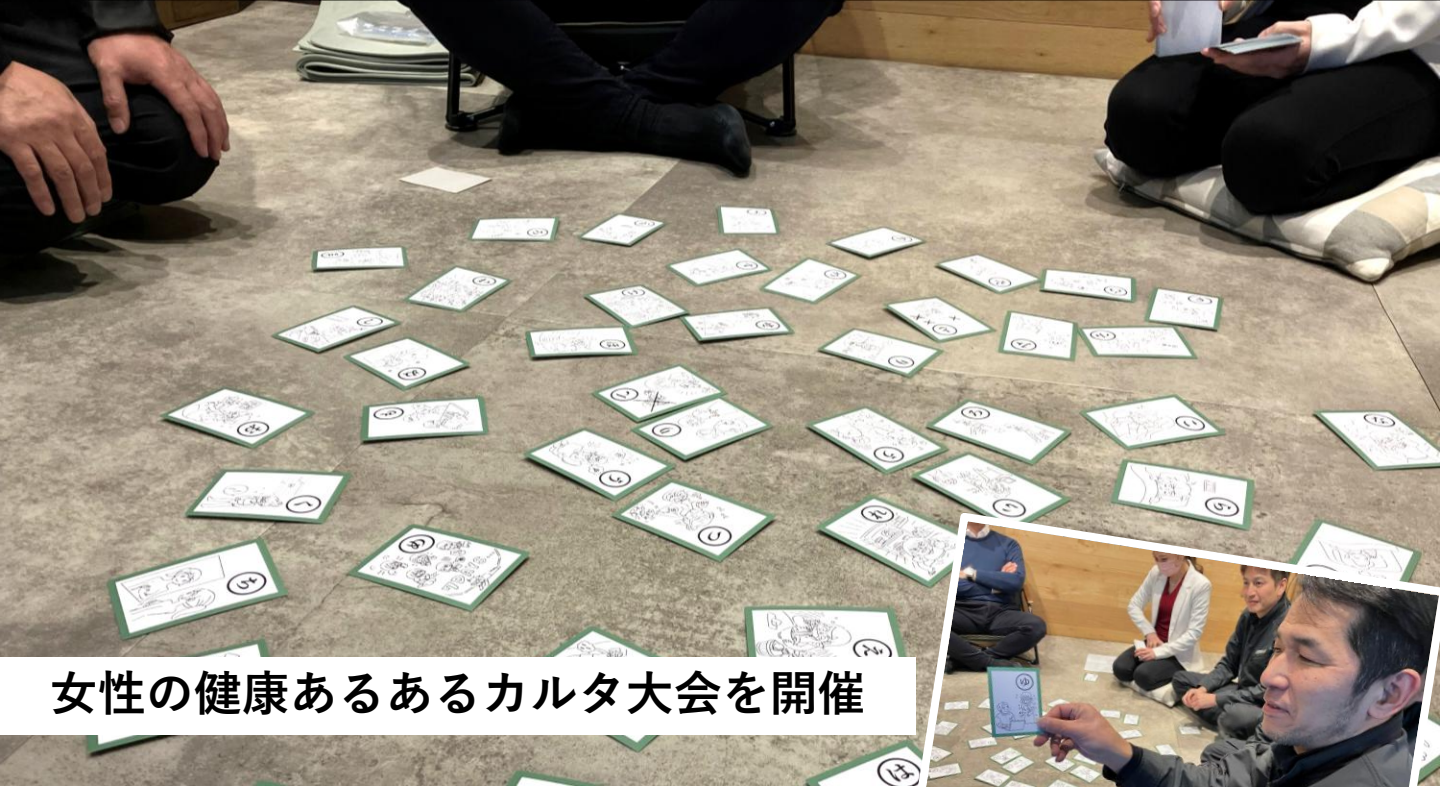
ハラスメント研修

組織活性化プログラム

指差呼称について

スポーツエールカンパニー2025ブロンズに認定

「ビジネスサポートながの」に掲載



女性の健康あるあるカルタ大会を開催



毎月恒例の30分ヨガの後、

「女性の健康あるあるカルタ大会」を開催しました！

このカルタは、「建設・運輸業の健康を考える会（旧：4社合同健康研究会）」が作成したオリジナルのカルタです。生理や更年期など、女性ならではの体調変化をテーマに、思わず「あるある！」と共感できる内容が詰まっています。今回の開催は1年7か月ぶり。前は管理者や女性社員が中心でしたが、今回はドライバーの参加が多数でした。

なかなか話題にしにくい健康の悩みを、ゲーム感覚で学べるこのイベントは、参加者からも好評でした。さらに、毎月ヨガを指導してくださっている先生が、女性の健康にまつわる症状について詳しく解説。楽しく学びながら、健康意識を高める貴重な機会となりました。

右のページでは一部の札をご紹介します。



カルタ自体、何十年ぶりにやりました。先輩方とコミュニケーションをとりながらできて楽しかったです。女性の身体のことにはわからないことが多く、女性の体調は男性より変化が多く気にかけてあげなきゃいけないと気づきました。

あせ光るホットフラッシュ今は冬

光る＝フラッシュと言葉が繋がって、そのあとの句はさらさらと浮かんできました。

更年期は「冬の寒い時期にもかかわらず汗が止まらない、辛い！」という症状です。女性でも若い人には馴染みがないと思いますが、将来、自分自身や家族がこのような状態になる可能性はあります。いざ、更年期の症状が起こったときに、「そういえば...」と、かるたの内容が頭によぎればいいなと思います。

(株) 浅野製版所 女性社員制作



にんきの生理アプリを使って体調チェック

生理前に起こるイライラや体調不良（PMS）が嫌で管理したい！と思ったのがキッカケでアプリを始めました。続けていくうちに「この体調不良は生理が近いからだな」と気づくことができ、これも「健康だからこそ現れる症状なんだ」と前向きにとらえられるになりました！

高木建設（株）女性社員 作成

やっあたり何かにキレるあら不思議

背景：思春期の子どもと更年期の母。

お互い今までこんな感じだったかしら？とぶつかることもしばしば。結局、お互い様というリアルな体験から出来た句。

サイショウエクスプレス（株）女性社員 作成



めんたるが1番やられる一週間

生理中のつらい心情を「やられる」という言葉で表現したこのカルタ。重苦しい鈍痛やだるさへの対応も苦労しますが、やっぱりなんでもないことにでもイライラすることへの対応がストレスです。

ルピナ中部工業（株）女性現場代理人 作成



ハラスメント防止研修

1月29日、当社では顧問社労士を講師に迎え、ハラスメント防止研修を開催しました。この研修はハラスメントを起こさない環境・体制をもつ組織づくりや風通しの良い職場の環境の構築、社員や組織の健康維持や生産性向上などを目的に行いました。

研修の冒頭では、「なぜハラスメント研修を行うのか？」という問いかけが。選択肢は、「組織の発展のため」「部下のため」「職場のため」「自分自身のため」の4つ。社員の挙手による回答では、「自分自身のため」と答えた人が最も多い結果に。しかし、正解は「すべて」であり、どの視点から見てもハラスメント対策が重要であることを再認識しました。

続いて、カスタマーハラスメントのケーススタディを実施。事例を共有し、「これはハラスメントに当たるのか？」と議論を深めました。さらに、被害を受けた際の適切な対応方法についても学び、万が一の際に備えた知識を身につけました。

セクシュアルハラスメントのパートでは、「職場とはどこを指すのか？」を考察。オフィスはもちろんのこと、お客様先や懇親会、出張先も職場環境に含まれるという意識を改めて確認しました。特に、勤務時間外の出来事も問題になり得ることを再認識する場となりました。

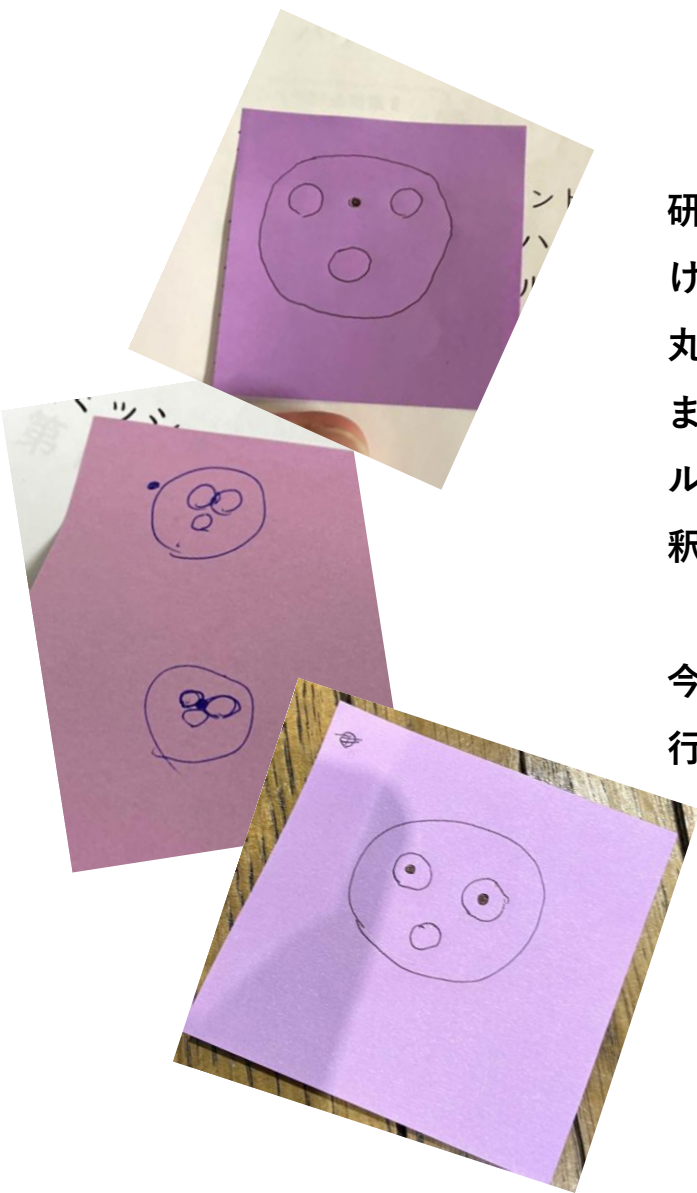
また、マタニティーハラスメントについては、男女雇用機会均等法や育児・介護休業法について学び、実際に育児を経験した社員の意見も共有。

パワーハラスメントについては、6類型をもとに具体的な事例を検討し、指導とパワーハラスメントの違いについて理解を深めました。



研修の締めくくりには、「指示の伝え方・受け取り方の難しさ」を体験するワークを実施。丸を使って指示通りに絵を描くワークを行いました。人それぞれ描く絵が異なり、シンプルな指示でも、言葉の受け取り方によって解釈が異なることを実感しました。

今後も安心・安全に働きやすい環境づくりを行ってまいります。



全社員で組織活性化プログラム研修

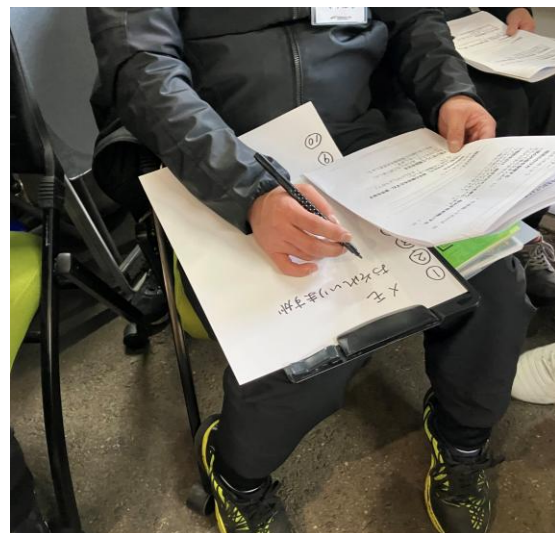


2月5日、管理者やドライバーを含む全社員が集まり、組織活性化プログラムを実施しました。今回のプログラムでは、職場環境の向上や社員同士の連携強化を目的とし、さまざまなワークを行いました。

まず最初に取り組んだのは、「さわやかあいさつ」ワーク。社員全員が起立し、20種類の挨拶を実践しました。

電話対応スキルをチェック！

次に、電話の掛け方・受け方についての理解を深めるクイズを実施。会社のルールブックに掲載されている内容をもとに、正しい敬語の使い方などが問われました。講師からは、「二重敬語を避け、簡潔に伝えることが大切」というアドバイスもあり、実践的な学びとなりました。



自社と顧客の良いところを再発見！

自社の現状をより深く理解するため、自社と顧客の良い点を3つずつ挙げるワークを行いました。事前に管理者が考えていた強みとは異なる視点として、「ユニフォームのかわささ」や「研修の充実度」などの意見が挙がり、新たな発見がありました。



SWOT分析で強みと弱みを共有

続いて、SWOT分析を用いて会社の強み・弱みを整理。その上で、「なりたい姿（Will）」「できること（Can）」「やるべきこと（Must）」の3つの観点から、より良い職場づくりに向けたアイデアをグループワークで話し合いました。

自分の強みを活かして会社を成長させる

最後に、「自分の強みを活かして会社の成長に貢献するには？」というテーマで個人ワークを実施。各自が会社のためにできることを考え、意識を高める機会となりました。



呼称の効果

- ・耳からも情報が入ることで行為の記憶が強化され、し忘れの不安を低減できる。
- ・耳からの情報が入ることでエラーに気づきやすくなり、習慣の割り込みや慌てを防止できる。

指差の効果

- ・確認対象に視線を向きやすくすることで、見間違いが防止できる。
- ・知覚と反応とのタイムラグを増やすことで習慣の割り込みや慌てを防止できる。

指差と呼称の併用の効果

- ・顎や手や腕の筋肉運動が刺激となって脳の活動レベルを上げる。

“なんとなく”を卒業！

指差呼称でスマートに確認！

先日、ランダムで選んだドライバー6名に協力してもらい「後出しじゃんけん」を使って実験をしてみました。

①後出しじゃんけんをする（ただし負けてもらう）
成功したらここで終了、成功しなかった場合は②を行う。

②再び後出しじゃんけんを行い、
出した手を見てから2秒後に出してもらう。

※①②とも迷いなくできた場合を成功とする。

実験結果：①成功は1人、ミスが5人、②成功は3人 ミスは2人

たった数秒「間を置いて確認する」ことで成功者が増えました。反対に、“よく確認しない・できない”という状況を作り出すと、しなければならない動きと実際の行動が伴わずミスしてしまうということもわかりました。

事故やミスを防ぐには「確認」が重要です。そこで2月の安全目標にも掲げている「指差呼称（しさこしょう）」の効果についてご紹介します。

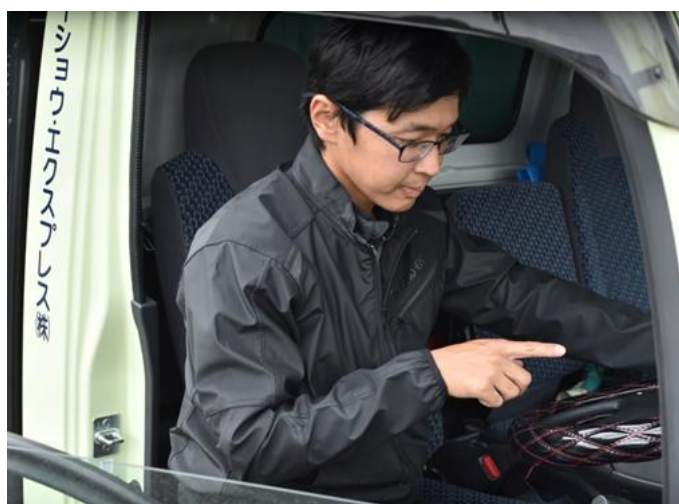
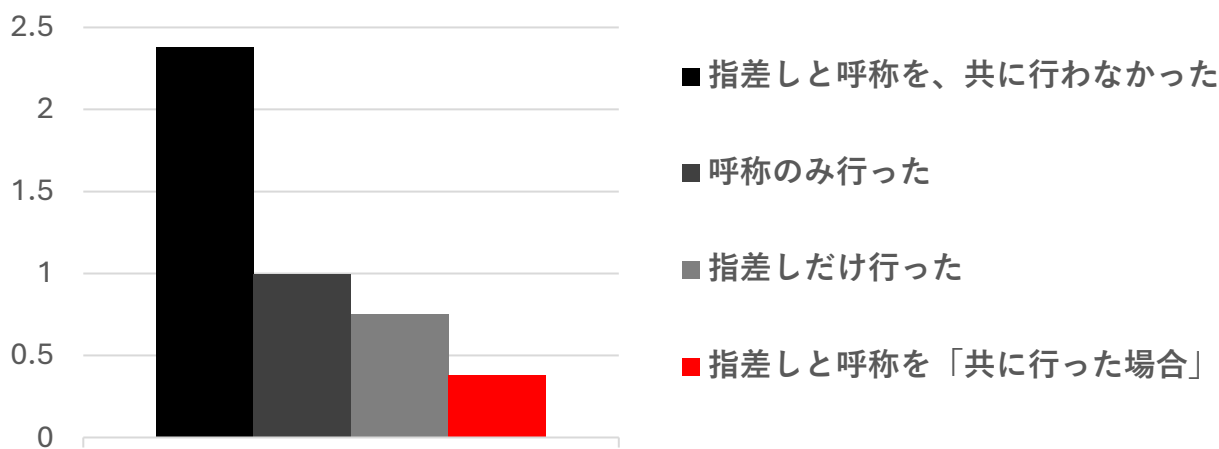
指差呼称とは、作業対象、標識、信号、計器類に指を差しながらその名称と状態を声に出して確認することをいいます。

指差呼称のエラー防止効果は、左の写真に書いてあるようにいくつかあります。

鉄道総合技術研究所が行った実験によれば、「指差しと呼称を、共に行わなかった」場合の操作ボタンの押し間違いの発生率が2.38%であったのに対し、「呼称のみ行った」場合の押し間違いの発生率は1.0%、「指差しだけ行った」場合の押し間違いの発生率は0.75%でした。

一方、「指差しと呼称を共に行った場合」の押し間違いの発生率は**0.38%**となり、「指差しと呼称を共に行わなかった」場合の押し間違い発生率に比べ、**約6分の1**に減少するという結果でした。

ボタンの押し間違い発生率



間を置くことでミスや事故を防げるかもしれませんが。中途半端な確認よりもはっきり・しっかりとした指差呼称の方がカッコいいのではないのでしょうか。特に後出しじゃんけんで「意外とできない...!」と実感したサイショウドライバーの方は指差呼称を忘れずに安全運転をよろしくお願いします!

スポーツエールカンパニー 2025 に認定

当社は従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取り組みを行っている企業として、スポーツ庁より「スポーツエールカンパニー2025」に認定されました。また今回で5回認定されたため、「ブロンズ」の認定をいただきました。

スポーツエールカンパニーとは
スポーツ庁では、働く世代を中心に、国民のスポーツ実施率を向上させ、健康増進やライフパフォーマンスを高めるため、従業員のスポーツ活動の促進に積極的に取り組む企業等を「スポーツエールカンパニー」として認定しています。認定数は年々増加し、2025年は過去最多の1491社を認定。そのうちブロンズ認定を受けたのは287社でした。



「ビジネスサポートながの」 2月号に掲載

◆健康経営委員会例会開催

11月26日、ホテル国際21で青年部による「健康経営例会」が開催され、部員31名が参加した。国の社会保障制度や財政が抱える問題解決のため、自ら主体的に行動できることはいかとの方向性の下、青年部では「財政健全化のための健康経営」に取り組んでいる。

今年度は講師に江東西法人会(東京都)所属のサイショウ・エクスプレス(株)代表取締役の齋藤敦士氏を招き、「健康で豊かに幸せに、笑顔で働ける環境へ」をテーマに講演いただいた。新3K「綺麗」「健康」「かっこいい」を掲げ、「日本一健康で元気なプロドライバー」を目指している同社の職場の環境づくりを学んだ。

参加者からは「従業員の健康やパフォーマンスが発揮できる環境を作ることは会社にとって多くのメリットがあり、笑顔あふれる会社になる。自社の経営に役立てたい」などの声があった。



一般社団法人 長野法人会機関誌「ビジネスサポートながの」2025年2月号にて昨年11月に講演を行った健康経営委員会例会の記事が掲載されました。「ビジネスサポートながの」は長野法人会のホームページからもご確認いただけます。

最近の日常。

サイショウの日常を紹介するコーナー



～当て物チェック中～

全てのトラックに載せている当て物（緩衝材）が問題なく使えるかチェックをしました。古いものは新しいものに交換し、より快適に仕事ができる環境に整えました。

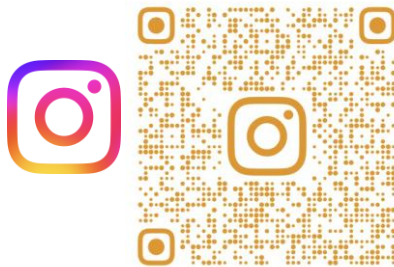
決めポーズし始めたので、沢山撮りました！



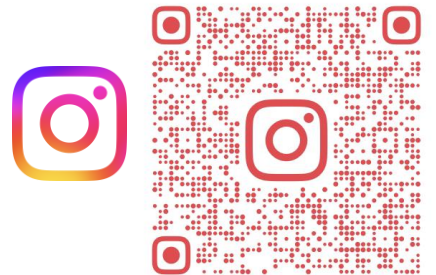
公式SNSやってます！



@saishoex



@saishoex



建設・運輸業の
健康を考える会



