

道しるべ

第43号

撮影：森 正廣 2017.9.17

『 あ き 』

芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、行楽の秋、実りの秋、
でもやっぱり、食欲の秋ですね～。
暑さも一段落して、過ごしやすい秋、
皆さんは、どのような秋を過ごしますか？

北海道は四季折々と言われております。
春の新緑、夏の海水浴、秋の紅葉、冬の雪景色、どれもが素晴らしい季節。
その中でも、一番好きな季節 「秋」。
海の幸・山の幸、収穫の秋。
秋の味覚の代表と言えば、「さんま」
でも今年は不漁で、値段も高く小ぶり(涙)

秋は各地で収穫を祝う、お祭りが盛んであります。
そして、札幌大通りでは、オータムフェストで賑わっております。

寒い冬が来る前に、紅葉狩りを楽しみ、軽く体を動かし、とれたての
美味しいものを食べて、秋の夜長を読書で・・・

～四季の移り変わりを楽しむ日本人の心～

皆さんも、是非自分ならではの「○○の秋」をみつけて素晴らしい秋を
過ごしていただきたいと思います。

10月に入り紅葉の美しい景色を楽しめる季節になりました。

紅葉のカラフルな色はセラピー効果があるそうです。

赤色は血流を改善して、冷えむくみを緩和し、オレンジ色はホルモンバランスを整え、

黄色は気持ちを前向きにさせるなど心身に変化をもたらしてくれます。

普段、運動の習慣がない方、美しい紅葉を見ながら手軽にできるウォーキングをお勧めします。

今月の特集

ストレスチェック



- ◎ 「労働安全衛生法」という法律の改正により、年1回ストレスチェック検査を労働者に対して実施する事が事業所に義務付けられました。(昨年から実施しています)

① ストレスチェックってなんですか？

ストレスに関する質問票に記入し、それを集計・分析することで自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。

② 何のためにやるのでしょうか？

自分のストレス状態を知る事で、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスの高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、職場の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタル不調を未然に防止するためです。

- ※ ストレスチェックは会社の実施義務はありますが、社員に受診義務はありません。検査を受けたいという方が受けられます。受ける、受けないによって不利益になることはありません。

- ※ 今年は健康相談日にお渡しして、10月31日までに回収いたします。

- ※ 詳細につきましては別紙にてお知らせいたします。

AIU損害保険(株)から下記のサービスが受けられます(通話無料)

電話相談サービス(ハロー健康相談24・介護相談ホットライン)

例えば

- ・飲んでいる薬の副作用について知りたい
- ・休日に診察できる病院を知りたい
- ・親の介護と仕事の両立についてのアドバイスをもらいたい

メンタルケアカウンセリングサービス

例えば

- ・人前にでるのが怖い
- ・夜眠られない、夜中や早朝に目がさめてしまう
- ・ゆううつで気分が優れない



相談内容は厳重に守られています。
お渡ししているパンフレットをご覧ください。

「視界と死角」

トラックは死角が多い乗り物です

トラックの死角により発生する交通事故の代表例として、
交差点事故が挙げられます。



交差点ならびに交差点付近は、交通事故が多く発生する場所です。

なぜなら、交差点とは「人と車が異常接近する場所」だからです。

ドライバーは一日の運行において、何度も何度も交差点を通過しています。

交差点進入時には「安全を確認できた場合のみアクセルを踏む」こと。

横断歩道上を通過時には「歩行者がいれば停まる」ではなく。

「歩行者がいなくても確認できた場合のみアクセルを踏む」こと。

運転室内からは「見えない死角」と「いつでも見える視界」と

「努力すれば見える視界」があります。

運転姿勢へのこだわりや座席位置の合わせ方は、

見える視界を増やすための努力の方法です。



安全確認のやり方や回数も、見える視界を増やすための努力の方法です。

また「努力すれば見える視界」を増やすための安全確認のやり方と回数は、
バック事故の防止方法にも通じます。

サイドミラーやバックカメラでは見えない箇所は、目視で安全を確認してから
バック走行を開始しましょう。

「動かないもの」と接触することが多いバック事故は、降車確認により
その発生を限りなくゼロに近づけることができます。

降車確認は面倒なものですが、その確認を省いてバック事故が発生すれば、
もっと面倒なことになります。

だから「目視に勝る確認なし」

バック走行時の確認の手順は、運転室内から着車位置を確認するのではなく、
接車位置に対して、降車確認以上の「歩いて確認」を実践しましょう。

※参考資料「運送・物流会社の管理者のための安全・品質向上講座」より抜粋