通信教育講座

みんなの安全「基本のキ」

JTEX 職業訓練法人 日本技能教育開発センター

・●● もくじ ●●・

1ヶ月目学習

1章　安全とは？…… 3

1.1　安全って何だろう？　4

(1)　職場を取り巻く様々な決まり　4

(2)　安全衛生教育　6

1.2　労働災害，略して労災　8

(1)　労災は労働基準監督署へ報告　9

(2)　労働基準監督署とは　9

(3)　労災とは　9

(4)　第三者行為災害　9

1.3　仕事に関連する病気やけがは労災保険　10

(1)　労働者災害補償保険（労災保険）とは？　11

(2)　どのような人が加入できるの？　11

(3)　保険料の負担は？　11

(4)　どういうときに，何がもらえるの？　11

1.4　安全・品質・コストではどれが一番大切？　12

(1)　生産性・コスト（費用）を第一にしたら？　12

(2)　品質第一にしたら？　13

(3)　安全第一　13

1.5　よい人間関係が安全な職場を作る　14

(1)　人間関係が与える影響　15

(2)　人間関係を良くするコツ　15

(3)　うわさで判断しない　15

1.6　安全を守る体制作り　16

(1)　安全委員会の役割　17

(2)　総括安全衛生管理者の職務　17

(3)　安全管理者の職務　17

1.7　OSHMSで事故を防ぐ　18

(1)　労働安全衛生マネジメントシステム（OSHMS）　18

(2)　OSHMSの特徴　19

(3) OSHMSの構築・整備の基本的な手順の例　19
チェックリスト　20

2章　服装と職場環境も事故に関係する！……21
2.1　服装の乱れは心の乱れ!?　22
(1) 体にあった服装を！　22
(2) 服装は心と動作に影響を与える　23
(3) 個性やおしゃれよりも，安全優先に　23
2.2　ちょっとだから……保護具なしで本当に大丈夫!?　24
(1) 決められた保護具を着用する　25
(2) 目的に合ったものを着用する　25
(3) 人数分を用意する　25
(4) 清潔に保つ　25
2.3　快適な環境で安全作業　26
(1) 作業に合った明るさを！　26
(2) VDT作業（Visual Display Terminals）　26
(3) 暑熱，寒冷　26
(4) すべては快適な環境から　27
2.4　5Sができない汚い職場は危険信号!?　28
(1) 5Sとは……　28
(2) 5Sで安全な職場　29
(3) 汚い状態に慣れないこと　29
2.5　体が悲鳴をあげる無理な姿勢　30
(1) 腰痛は誰にでも起こる可能性がある　30
(2) ギックリ腰　31
(3) 椎間板ヘルニア　31
(4) 予防方法　31
チェックリスト　32

3章　ルールを守って安全作業……33
3.1　自己流の作業は危険がいっぱい!?　34
(1) 作業標準書を守る　34
(2) 作業標準書を変更する場合の注意点　35
3.2　日々の点検・整備が大きな事故を防ぐ!?　36
(1) 物は日々劣化する　36

(2) 早期発見で災害防止とコストダウン　37
(3) 漏れのないチェックを……　37
(4) 異常がないことを確認するための点検　37
3.3 安全装置でうっかり防止　38
(1) 危険なところにはカバーや囲いを！　39
(2) 安全あっての能率　39
(3) 復旧し忘れに注意　39
(4) 点検もしっかりと　39
3.4 指差し呼称でしっかり確認！　40
(1) 意識して確認する　41
(2) 指差し呼称　41
(3) 指差し呼称の仕方　41
(4) 忙しいときほど徹底を……　41
3.5 「ビリッ」見えない電気に要注意！　42
(1) 電気は目に見えない　42
(2) 感電した人の救出は落ち着いて　43
(3) 感電を防ぐために　43
3.6 小さいものでも大きな被害!? 有害物・危険物の取扱い　44
(1) 有害物質の取扱い　44
(2) 有機溶剤　45
(3) 特定化学物質　45
(4) 作業主任者　45
(5) 廃棄物の管理　45
3.7 機械の取扱いは慎重に！　46
(1) 玉掛け作業　46
(2) 自動機械　48
3.8 「火事だ！」に備える　50
(1) 火事を起こさない　50
(2) 5Sの徹底　51
(3) 避難訓練　51
(4) 役割分担　51
(5) 消火方法　51
(6) 非常ベル，火災報知機の点検　51
3.9 社内でも起こる交通事故!?　52
(1) 社内だからと気を抜かない　52

(2) トラックやフォークリフトもルールを守る　53
(3) 屋内の事故　53
(4) 社外での事故　53
チェックリスト　54

4章　危険をなくしていこう！……55
4.1.1　1つの事故に隠れる300のヒヤリ!?　—ハインリッヒの法則—　56
(1) ハインリッヒの法則　57
(2) 運が悪かった……ではない　57
(3) 災害になる前に防ぐ　57
4.1.2　ヒヤリハット　58
(1) 人の性格だけが原因ではない　59
(2) 二度と同じヒヤリが起こらないように　59
4.2　リスクアセスメントで危険を減らす！　60
(1) リスクアセスメントの効果　60
(2) リスクアセスメントの手順　61
4.3　危険を見つける練習！　危険予知訓練（KYT）　62
(1) 危険予知訓練はKYT（Kiken Yochi Training）　63
(2) 危険予知活動はKYK（Kiken Yochi Katsudou）　63
4.4.1　「人」は完璧じゃない!?　ヒューマンエラー　64
(1) 反射的な行動　65
(2) 経験とヒューマンエラーの関係　65
(3) 近道反応・省略行動　66
4.4.2　ヒューマンエラーを防ぐには……　66
4.5　ありがちなミス防止！　ボンミス・ポカよけ　68
(1) ボンミス，ポカミス　68
(2) ポカよけ　69
(3) ボンミスとポカよけの例　69
4.6　慣れと思い込みは大敵！「今まで大丈夫」は「今後も大丈夫」じゃない！　70
(1) 慣れてきた頃が危険　71
(2) 思い込みや記憶違い　71
チェックリスト　72

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2ヶ月目学習 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

5章　現状維持から改善へ…… 75

5.1　作業の仕方を見直そう！　作業改善　76

(1)　作業標準書が正しいとは限らない　76

(2)　作業手順の見直し時期　77

(3)　見直しの注意点　77

5.2　PDCAサイクルでさらに安全な職場を作ろう　78

(1)　PDCAサイクルとは？　78

(2)　PDCAサイクルを回す　79

5.3　現場から提案！　QC活動　80

(1)　QC活動を続けよう　80

(2)　QC七つ道具　81

5.4　ムリ・ムダ・ムラをなくそう！　82

(1)　ムリ　82

(2)　ムダ　83

(3)　ムラ　84

(4)　ムリ・ムダ・ムラをなくす　85

5.5　見える化　86

(1)　見える化とは　86

(2)　見える化の例　87

(3)　「見える化」で安全に作業する　87

チェックリスト　88

6章　落ち着いて事故対応…… 89

6.1　事故が起こってしまったら!?　90

(1)　安全確認　90

(2)　二次災害の例　91

(3)　小さなことだからと放置しない　91

6.2　最初の対応が生死を分ける!?　救急処置　92

(1)　AEDとは？　92

(2)　いざという時のために心がけておくこと　93

チェックリスト　94

7章　情報を共有しても秘密は守る！…… 95
7.1　みんなで情報を共有して安全な職場づくり　96
(1)　情報を共有する　96
(2)「対策して終わり」ではない　97
7.2　報連相で危険を予防しよう！　98
(1)「ほうれんそう」とは？　98
(2)　指示の受け方　100
7.3　知られてはいけない情報を守る！　情報漏えいの防止　102
(1)　情報の安全　103
(2)「秘」扱い文書の管理　103
(3)　パソコンの管理　104
(4)　情報伝達手段別の注意点　104
チェックリスト　106

8章　健康バッチリ！　安全作業…… 107
8.1　健康診断で，ふだんは気付かない病気をチェック！　108
(1)　健康管理　108
(2)　健康診断　109
(3)　一般健康診断　109
(4)　特殊健康診断　109
(5)　持病や処置を知る　109
8.2　心の風邪!?　メンタルヘルス　110
(1)　うつ病は心の風邪　110
(2)　うつ病への対応　111
(3)　4つのメンタルヘルスケア　111
8.3　無茶な働きすぎは危険を招く!?　過重労働　112
(1)　残業を削減しよう　112
(2)　労働時間　113
(3)　体への影響　113
(4)　心への影響　113
(5)　パワーハラスメント（パワハラ）　113
8.4　作業が原因で病気になる可能性が!?　114
(1)　VDT作業　114
(2)　作業と病気の関係　116
チェックリスト　118

9章　まだある安全対策…… 119
9.1　外からの危険！　防犯対策　120
(1)　被害は金銭だけではない　120
(2)　戸締りのチェック　121
(3)　防犯対策　121
(4)　環境をチェック　121
9.2　商品にも責任を持つ！　製造物責任法（PL法）　122
(1)　欠陥を隠さない　122
(2)　製造物責任法（PL法）　123
(3)　消費者を守るためにすること　123
9.3　パソコンにも安全を！　124
(1)　ウイルス感染　124
(2)　パソコンのデータ　125
(3)　パソコンの置き忘れ，盗難　125
(4)　パスワードの管理　125
(5)　ディスプレイへの表示　125
チェックリスト　126