

# 今月の「ご安全に！」

vol.7



(前列左から) 久保恭範さん・一ノ瀬明さん・藤村哲也さん・石川康太郎さん・有村義孝さん  
 (後列左から) 滝本法子さん・松江淳了さん・山崎巧さん・平田裕幸さん・植本典雄さん・渡辺俊一さん・中村秀明さん

オートライフセンター  
 戸畑工場

## 激変する時代を乗り切れる 安全安心な職場づくりと意識の向上

この連載企画では、製造業にとって最も重要な「安全」をテーマに、職場のグループの決意をご紹介します。今後も「安全最優先」で、いい仕事を継続していきましょう。

### 仕事内容

新日鐵住金(株)戸畑構内を拠点に営業を展開しており、新日鐵住金(株)殿の所有する重機を含めた車両全般ならびに、自社・協働会社が所有する大型・小型自動車・重機などの整備や、新車・中古車の販売を主に運営しています。また、多種多様な全メーカーの車両整備対応を行っています。



次号は大阪事業所整備・工事グループ班をご紹介します。

はまゆう

2016年7月号 No.660

## CONTENTS

24	20	18	14	3	2
連載企画 見つけた! kirari輝く人★ Vol.16 八幡支店・製鋼課 塘健太郎さん	ほっとコミュニケーション	みんなでワイガヤ Vol.11 今月号のテーマ 「イクメンの掟」	HAMAYU NEWS	特集 心掛けでメンタルが健康にもっと上手に ストレス解消!	連載企画 今月の 「ご安全に！」 Vol.7

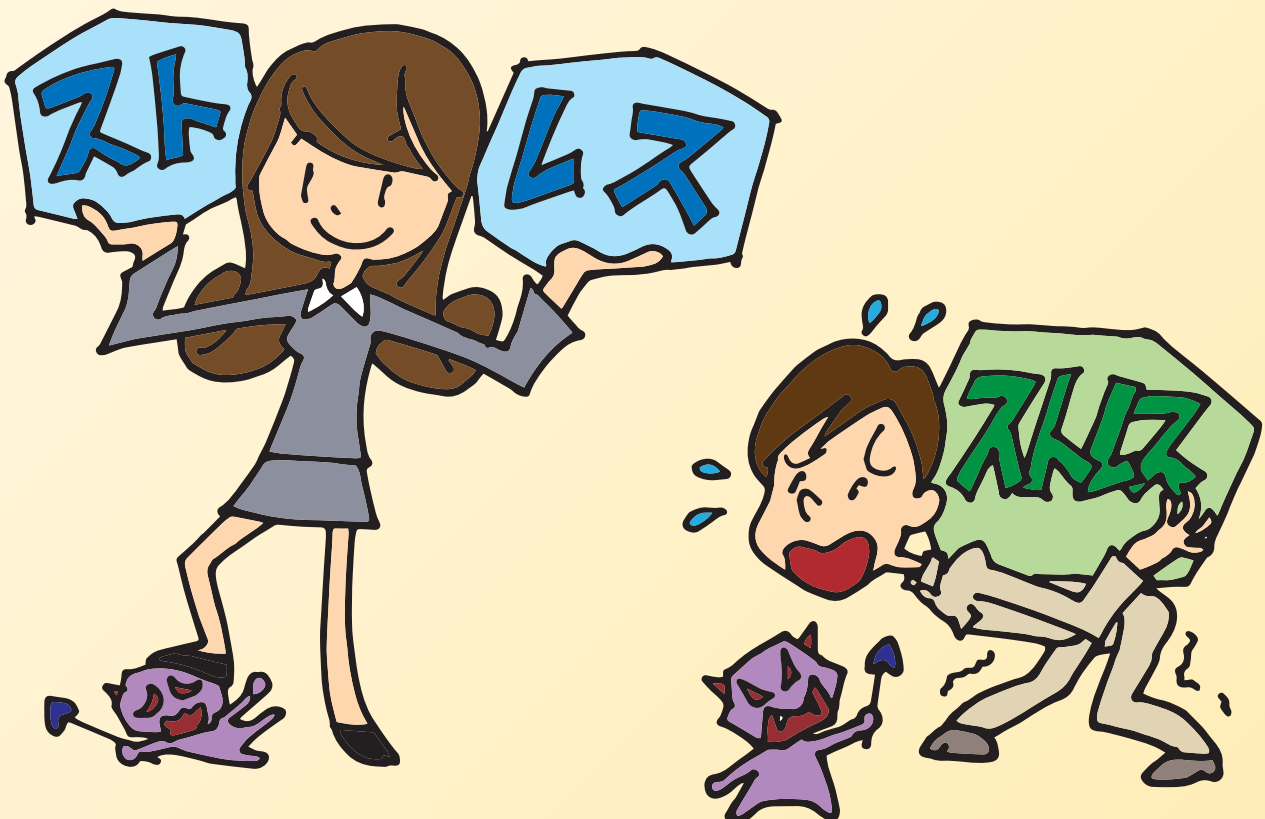
心掛け一つでメンタルが健康に

# もっと上手に ストレス解消!



ココちゃん

働く人にとって、ストレスはつきものです。特に仕事に慣れていない新社会人や中途採用者、異動したばかりの人は、職場の雰囲気や人間関係、新しい仕事にストレスを感じやすい傾向にあると聞きます。今回は「ストレス対処法」について考え、当社の「メンタルヘルスサポート体制」についてもご紹介します。皆さんも自分の心の健康と向き合ってみませんか？





が上手くできないことから?!

# 「ストレスの根源」は同じ?

上で感じている悩みやストレス」で、  
します。コミュニケーション力や相手  
きそうです。



自分の仕事の案件が重複している中、

**お客さまから「この件、予定よりも急いで」**

と言われてしまうと、焦って精神的に追い詰められる。



**気が強く感情を表に出す人**

と仕事をすると  
毎回、胃が痛くなる。



職場で資格試験を受験した際、

**不合格** となってしまう  
精神的に落ち込んだ。

作成資料を  
上司に提出したら  
**「ダメだ」と一言で突き返され**

理由や修正のアドバイスが  
もらえなかった。



職場の3Sが  
悪いときがあり、部下が  
**職場を整理・整頓**  
**できていない**  
のを見るとイラッとする。



仕事を全部引き受けていたら、

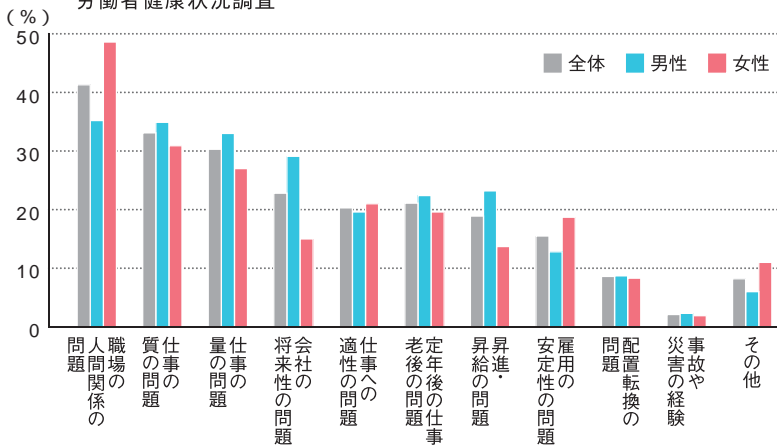
**一人で消化できなくなりパニックになった。**



## 職場のストレスの三大原因は?

職場のストレスの原因として、変わらず一番多く挙げられるのが「職場の人間関係の問題」です。その次は「仕事の質と量の問題」。また日本は終身雇用が主流のため、「会社の将来性の問題」「仕事への適性の問題」などもストレスの原因にランクインしています。

労働者健康状況調査



(厚生労働省「平成24年労働者健康状況調査」より※5年ごとに実施)

# 仕事の「ストレス」 みんな

時間が足りず、  
部下に十分に指導ができない。  
私の説明不足で、  
部下に正しく伝わっていなかったため、

仕事でミスが生じ  
二度手間になって  
イライラした。



以前の特集で調査した「仕事をする  
回答の多かった内容をクローズアップ  
を思いやる気持ちがあれば、改善で



「これやっとなげよ」  
と上から目線で  
指示されて、  
仕事へのやる気が失せた。



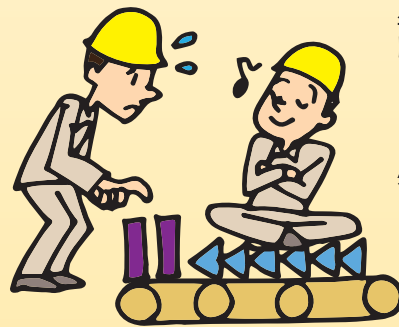
## 部下・後輩が年上

のため、仕事を依頼するのも  
注意するのも率直に言いつらく、  
自分が我慢を重ねている。

他部署に相談しても  
最後まで話を  
聞いてもらえず

## 「無理」

と言われてしまった。



お話ししなければならぬが、  
相手の都合を考えると頼みづらい  
毎回ストレスを感じる。

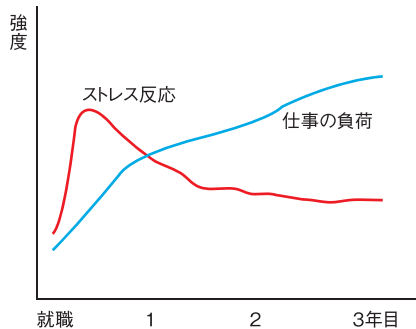
## 突発作業で 操業の一時停止

を

参考資料 | はまゆう4・5月号(2014)「教える方も教えられる方も成長」特集アンケート  
はまゆう10月号(2015)「連携力アップのための お願い上手 断り上手」特集アンケート  
はまゆう2月号(2016)「若者のキモチが分からないなら そうだ、ハタチに聞こう!」特集アンケート

## 仕事の経験と ストレス

入社したての時期は、仕事の負荷は強  
くありません。徐々に仕事を覚えて負荷  
が強くなっていく中で、難易度が上がった  
り、クオリティを求められたりと、質や量  
が増えていきます。このように慣れていな  
い環境下で仕事を頑張ると、急激にスト  
レスが高まり、不調感やイライラ、落ち込  
みが現れます。それが落ち着いてくれば、  
仕事の負荷が増えても、比較的安定した  
状態を保てます。



参考資料:看護師としての仕事の経験とストレス



産業医科大学 産業生  
態科学研究所 精神保  
健学 廣尚典教授に、

11 関連記事) 今月号の特集の掲載にあたり、解説と  
アドバイスをいただきました。(特集 p3)



## ストレスは自己成長の 大事な資源

メンタルヘルスのプロに聞く

# 適度なストレスと

# 上手に付き合うためには？

あなたは、ストレスが多い方ですか？ 少ない方ですか？

同じ環境でも、ストレスを大きく感じる人もいれば、小さく感じる人もいます。

それには、もともとの性格や感受性の違いに加え「心の健康度」の違いも大きく影響しています。

心の健康を保つには？ 専門家からポイントを教えていただきました。

## 1 ポイント 適度なストレスを上手に 飼いなしながらステツプアップ

近年、人員削減による労働負担が増加するなど、社員を取り巻く環境は、ストレスを増長しやすくなっています。ただ「ストレスが完全に悪い」というわけではなく、**適度なストレスは生活の励みにも**なります。

例えば、出社して職場で何も仕事がないと、心に不安をためこんでしまいます。適度な生活リズムがあり、それを後押ししてくれるような緊張感(ストレス)があった方がよいことも、医学的に証明されています。

ストレスは、社会人として**自身を成長**させてくれる**二つの資源**であり、重要だと

いえます。ただ、**ストレスの度合いが強くなると、心身に悪影響が及び、さまざま**な病気につながってしまいます。

### 適度なストレス

**を上手に飼いな**しながら、毎日を送っていくことが、社会人としての理想的です。



## 2 ポイント 二つ以上ストレス解消法を見つけて 一つは簡単なものが理想

ストレス解消法は、少なくとも**二つ以上**持つことが大切です。そのうちの**一つは、自宅**で入浴・DVD鑑賞・読書・アロマを焚くなど、**簡単にできる**解消法が良いでしょう。ショッピングや旅行に行くなど、**実践するのにエネルギーが必要な解消法**は、それ自体ができなくなることがあるので、**一つはあまり準備などをしなくてもできる**ことが望ましいです。

また近年、うつ病などのメンタル不調に陥る人の中には、**生活習慣や物事のとらえ方、考え方に偏りのあること**が主

な原因となっている例が多いと言われています。

働く皆さんにとって必要な「長年培った性格や思考の癖を修正する方法」や、「生活習慣を見直す方法」について、次の頁から紹介します。



産業医科大学  
産業生態科学研究所 精神保健学

### 廣 尚典 教授

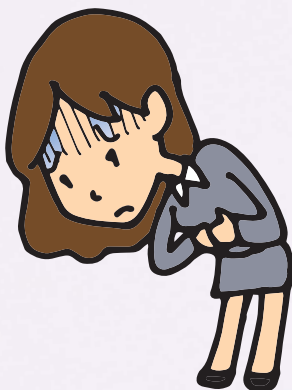
1986年産業医科大学医学部卒業。1986年日本鋼管(株)入社(日本鋼管病院で3年間の臨床研修後、産業医活動に入る)。1991年駒木野病院。1992年日本鋼管鶴見保健センター主任医員。1997年同センター長。2004年アデコ(株)健康支援センターセンター長。2006年産業医科大学産業生態科学研究所精神保健学助(准)教授。2010年同教授。医学博士、労働衛生コンサルタント、日本産業衛生学会指導医。日本産業精神保健学会常任理事、学会誌編集委員(副委員長)など。



# ストレス警告(反応)に気づく

自分のストレスが、どんな形で表面化するのか「癖」に気づくことが大切です。これらのストレス警告・反応のなかには、自分より周囲の人が早く気付いてくれるケースもあるので、変化の傾向を知っておきましょう。

## ストレスチェックシート



- 全身がだるい・重苦しい
- 漠然とした痛みがある
- 動悸がする
- 胸が苦しくなる
- 下痢または便秘がち・繰り返し
- 風邪などに、かかりやすくなる
- 頭痛、頸部のコリがひどくなる
- 腰痛がひどくなる
- 眠りが浅くなる
- 十分眠れなくなる

### ! 身体面の変化



- 集中力が低下する
- 頭の中が混乱する
- 記憶力、判断力が落ちる
- 過度に心配になる
- 考えが消極的になる、悪い夢をみる
- 緊張・不安が強くなる
- 沈うつ、憂うつな気分になる
- 自信・自尊心が低下する
- イライラが強くなる
- 周囲に攻撃的になる
- 意欲が低下する
- 疑り深くなる
- 消えてなくなりたくなくなる

### ! 心理・感情面の変化



- 引きこもりがちになる
- 食行動が変化する
- 喫煙・飲酒が増加する
- 家庭問題が増加する
- 社会的にやっつけてはいけない行為を実行してしまう
- 作業の効率が低下する
- 約束が守れなくなる
- 協調性が低下する
- 容姿・衛生面が変化する
- ミス・事故が増加する

### ! 行動面の変化



ココちゃん

### ADVICE /



## 廣教授から アドバイス

自分にとって重要な出来事が重なると、それが就職や結婚といったおめでたいことでも、大きなストレスとなるものです。就職をきっかけに習い事を始める人もいますが、仕事や生活が落ち着いてから始める方が、ストレス学的には良いと思います。

これらにチェックが多くついたら要注意!  
早めに専門医に相談しましょう。



あなたはどのタイプ？

## ストレス・健康リスクが高まりやすいタイプ

それぞれのタイプが、決して悪いわけではありません。どのタイプも組織人として必要な要素ですが、極端になりすぎると不調を抱え込み、周囲にとっても悪影響となります。

与えられた課題を完全にやらないと気がすまない。  
**完全主義タイプ**



いい加減でないのは良いけれど、完璧を求めすぎると自分も周囲もきつい…？

仕事にのめり込み周囲に合わせすぎる。  
**過剰適応タイプ**



人から頼まれると、たとえ嫌なことでも、自分の仕事が忙しくても「No」と言えない。これでは自分を見失ってしまいます。

理想が高く、頑張りすぎて孤立傾向になる。  
**燃え尽きタイプ**



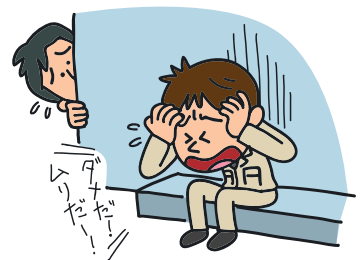
あれこれ仕事を一人で抱え込みすぎるとはダメです。

せっかちで競争心が強い。(敵意も…)  
**タイプA行動パターン**



以前は「モーレツ社員」などと言われ、会社を支えてきた面もありますが、程度が強いと心筋梗塞などの心臓病のリスクが高まることも。

自己評価が低く劣等感を持ちやすい。  
**自信欠乏タイプ**



謙虚に物事に取り組むのは良いですが、満足感が低い…。

ADVICE /



### 廣教授からアドバイス

目の前の問題は、自分で何とか解決するという心構えでやっていくほうが良いですが、時には人を適度に頼って、話を聞いてもらい、アドバイスを受けることも必要です。そうすることで、頭の中が整理できたり、気持ちが楽になったりすることも多いものです。

また、終わってしまったことに対して、泣いたり怒ったり、日記をつけるなどして「気持ちの整理をする」のも良い方法です。問題を受容し、気持ちを再構築して、次に向かいましょう。

- ◆ 前向きに立ち向かう  
— 問題を分析し、解決方法を冷静に探る
- ◆ 相談する  
— 問題を整理し、親しい人、頼りになる人に
- ◆ 気分転換をする  
— 方法を複数持つ・一つは簡単にできることを
- ◆ 感情的に逃げる
- ◆ 自分以外の責任にして、気分を落ち着かせる
- ◆ 問題から回避する
- ◆ 視点(思考パターン)を切り替えてプラス思考に

## ストレス対処法を使い分けましょう

ストレスをどのように受け止め、どのように行動するかという対処方法は「ストレスコーピング」と言われています。次のコーピングスタイルを意識して、ストレスケアをしましょう。

### I 積極的に困難な出来事を分析して自分で解決

**思考パターンを見直しましょう**

うつ病やそれに近い状態に陥りやすい思考パターンというものがあります。次の項目に思い当たるところがある人は、少し自分の思考の癖を見直すと良いでしょう。

**思考パターン  
チェックリスト**



<p>パターン <b>2</b></p> <p>ちょっとした困難を 大変な災難のように感じる。</p>	<p>パターン <b>1</b></p> <p>悪い出来事があると、 またそれが繰り返し 起こるだろうと考える。</p>
<p>パターン <b>5</b></p> <p>自分にとって 好ましくないことを過大に考え、 好ましいことを過小評価する。</p>	<p>パターン <b>4</b></p> <p>「～すべき」という思考で、 自らを追い込んでしまう。</p>
<p>パターン <b>8</b></p> <p>自分の考え方を 支持するような論拠だけを 選び出し、他は無視をする。</p>	<p>パターン <b>7</b></p> <p>自分と関係がないことも、 関係づけて考えてしまう。</p>
	<p>パターン <b>3</b></p> <p>確たる証拠がないのに、 独断的に判断してしまう。</p>
	<p>パターン <b>6</b></p> <p>「全か無か」の思考をする。</p>

これらには「認知行動療法」が有効であり、行動や認知(捉え方や考え方)にアプローチすることで、心の問題を解決することも必要です。  
皆さんも書店の心理・生き方コーナーで、本を探して読んでみてください。



はまゆう編集局  
**お薦めの本**



**「図解 やさしくわかる認知行動療法」**

監修:福井 至、貝谷 久宣 出版:ナツメ社

認知行動療法は、うつ病や不安障害などの心の病気から、ストレスといった心の辛さに有効な心理療法です。認知行動療法をテーマとした書籍の中でも、この本は、認知行動療法の基本的な考え方と治療の流れ、自分でできる実践法について分かりやすくイラスト・図で解説されており、読書が苦手な方にも、読みやすい一冊です。

自分の考え方の癖などを知り、どう考え方をスライドさせたら気持ちが楽になるかなど、解説が参考になります。読者が“ワークシート”に書き込むことで、自分のことを改めて理解できますので、お薦めです。



はまゆう編集局  
**お薦めの特集**



**「はまゆう10月号  
(2015年)の特集」**

「連携力アップのためのお願い上手 断り上手」は、会社の中で上手に依頼・断りをする方法が掲載されています。相手を思いやりのコミュニケーション法が参考になりますので、今一度読んでみてください。

ADVICE



**廣教授から  
アドバイス**

コミュニケーションを良くするためには、批判的なことばかりでなく、人の良さを理解して褒めていくことが大事。人を褒めるにもテクニックがあり、①**誠実に具体的に良い部分(理由)**を挙げて褒める、②**相手の名前を言って褒める**ことも大切です。



## 良い睡眠のための 9つのポイント

- 1 ウォーキングなど  
負荷の軽い有酸素運動を  
30分程度行う。
  - 2 カフェインの  
摂りすぎに注意。
  - 3 ややぬるめ(39℃程度)  
の風呂に、ゆったり  
10~15分程度入る。
  - 4 風呂から出たあと、  
2~3時間以内のなるべく  
決まった時間に布団に入る。
  - 5 就寝直前まで  
パソコンやスマホを使わない。
  - 6 寝室は照明を落とし  
静かな環境を保つ。
- 〈起床後~出社前〉
- 7 起床したら明るい光をあびる。  
(太陽光や昼白色蛍光灯)
  - 8 シャワーの温度は  
熱めで5分程度。
  - 9 朝、歯を磨く。

### ADVICE /



### 廣教授から アドバイス

湯船に浸かって体を温めると、風呂からあがった後に、体温が徐々に下がりながら眠気を催します。この作用を利用して眠りにつくのが理想的です。寝る前にパソコンやスマートフォンを使うと、交感神経が高ぶり、質の良い睡眠の妨げとなってしまいます。

また、カフェインの摂りすぎや摂る時間帯(午後遅くに取らない)にも注意が必要です。コーヒーやココア、コーラをはじめ、ウーロン茶を含むお茶、栄養ドリンクにもカフェインが含まれています。



### ここが 生活習慣 改善の ポイント

## 良い睡眠は大切



### ここが 生活習慣 改善の ポイント

## 禁煙したほうが ストレスは軽減

禁煙をためらう理由として「禁煙するとストレスが溜まる」ことを多くの人が挙げます。しかし、タバコを吸う人は、「ニコチン切れにイライラしたり、吸える場所を探したり、余計なストレス源を抱えているのではないだろうか。実際に禁煙を始めるとストレスは増えず、むしろ軽減することが国内外で報告されています。

# 規則正しい 生活習慣は大切です

心の健康と生活習慣は、非常に密接な関係にあります。近年、生活習慣病としての精神障害もあると言われるようになってきましたので、皆さんも「睡眠」「食事」「運動」を心掛け、喫煙・飲酒にも注意して、健康的な生活習慣を送ってください。

## アルコールの弊害

- アルコールは全身を蝕む可能性あり。
- 同量では女性の方が危険。
- うつ病などが併存することも多い。
- アルコールが誘う睡眠は質が悪い。
- Y-GTPPは適量飲酒の指標ではない。

## 適正飲酒のためのポイント

- 「飲める人」にとつての適量は、わずか。
- 「飲めない人」にとつての適量は、ゼロ。
- ピッチが早い飲み方、独り飲みは注意。
- 知人・家族と飲む。
- 短い時間で切り上げる。
- 休日・昼間から飲む習慣をつけない。
- 濃度の变化に注意。
- ストレス解消、気分高揚のための飲酒に注意。
- 周囲からの注意は謙虚に受け止める。

ここが生活習慣改善のポイント

飲酒はストレス解消に  
良いものではない

最近はお酒を飲む人、飲まない人が二極化しています。「お酒が身体に良いものではないこと」を知っておく必要があります。

ADVICE /



### 廣教授から アドバイス

愛酒家は、自分で強いと思っても、ある程度健康を損ねながら飲んでいることとなります。コミュニケーションの場として、気晴らしとして、皆で楽しく飲むという考えが大切です。アルコールについて周囲から注意されたら、依存症の一手手前と考えると謙虚に受け止めましょう。



## ひどいだるさの原因となりうる健康問題など

- 過労(生理的疲労)
- 腎不全
- かぜ症候群
- 重症筋無力症
- 結核・他の慢性炎症性疾患
- 筋委縮性側索硬化症
- 膠原病・他の自己免疫疾患
- 睡眠時無呼吸症候群
- 甲状腺疾患
- 低ナトリウム血症
- 低カリウム血症
- 糖尿病
- 悪性腫瘍
- 薬物
- 貧血
- うつ病
- 肝不全
- 慢性疲労症候群など

ここが生活習慣改善のポイント

メンタル不調と身体疾患

メンタルヘルス不調を思わせる変化の背景に、身体疾患が隠れていることもあります。

ADVICE /



### 廣教授から アドバイス

最近、どんな症状も「ストレス」と考える時代。身体の不調もストレスが原因と考えがちですが、これが大きな落とし穴です。発見が遅れたために、こうした病気が進行し、治療が難しくなることもありますから、不調が続くようなら早めに病院に行くことをお勧めします。





困った際は、気軽に相談を!

# 社員のメンタルヘルスを 社内サポート

当社の社員の「心の健康」は、社内でも支援しています。大きく分けて、メンタルヘルス障害の予防とコンサルティングは、安全衛生担当者、心の病を発症後は人事担当者がサポート。職場の仲間の心の健康を保つために、社員と家族、管理・監督者、相談窓口担当者、産業保健スタッフが、それぞれの役割を果たしています。社内のメンタルヘルス問題については、各部門の窓口にご相談ください。

## 安全・人事でヘルスケアマネジメント

### 本社・安全衛生推進 グループからメッセージ

社員の心の健康は、社員と家族の幸福生活のために、また部門の生産性や活気のある職場づくりのために重要な課題です。当社では、メンタルヘルス不調への対応だけでなく、職場でのコミュニケーションの活性化などを含めた広い意味での心の健康づくりに取り組んでいます。



安全衛生推進部長  
安達謙三さん



仲谷厚志さん

#### 具体的な目的

1 管理・監督者を含む社員全員が、心の健康問題について理解し、心の健康づくりにおける役割を果たせるようにする。

2 円滑なコミュニケーションの推進で、活気ある職場とする。

3 管理・監督者を含む社員全員の心の健康問題を発生させない。

### 社内のサポート体制は?



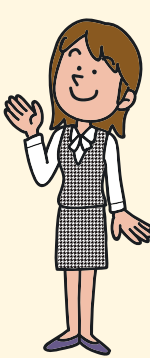
#### ●社員

ストレスや心の健康を理解し、また「ストレスチェック(※1)」受検の機会を活用することで、自分のストレスに適切に対処し、ストレスチェック結果に基づく保健指導やメンタルヘルス相談を利用します。



#### ●管理・監督者

ストレスチェックの集団分析結果などに基づき、職場環境などの改善を通したストレスの軽減、部下からの相談への対応を行います。



#### ●心理相談員

心理相談専門研修を修了した資格保持者で、職場での心と体の健康づくりの専門スタッフとして、職場や社員の相談にも応じます。



#### ●相談窓口担当者(人事)

管理・監督者以外への相談は、全社の人事担当者が相談窓口の役割。その担当者は、相談者の相談内容を把握するとともに、心の不調が確認される場合は、産業医との面談を取り持つなど、状況に応じたメンタルヘルス推進関係者に連絡します。



#### ●メンタルヘルス推進担当者 (安全衛生)

全社の安全衛生グループ・衛生管理者からの選任者が、メンタルヘルス推進担当者の役割に従事。メンタルヘルス推進担当者は、産業医の助言を得て、心の健康づくり計画の企画立案、評価改善、教育研修の実施、関係者の連絡調整の実務を担い、ストレスチェックを含めた職場の心の健康づくり活動を中心に推進します。

## 当社で働く人の プライバシーや立場に 考慮しています!

- ストレスチェックの結果は、本人だけに届きます。
- 実施は専門家が行い、守秘義務が課されます。人事権を持った役員・管理職などの社員は、皆さんの結果を見ることができません。
- ストレスチェックにかかわる不利益な取り扱いは禁止されています。

ストレスチェックで「ストレスの数値が高い」と診断されても、即病気というわけではありません。**毎年1回「自分自身の心の健康を振り返る機会」として受けてみましょう!**

高ストレス者は、会社が無料で医師面談を提供してくれますので、セルフケアにどうぞ!



ストレスチェックとは、ストレスに関する質問に答え「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。働く人の安全と健康を守る「労働安全衛生法」が改正されて、2015年12月から毎年1回、当社の社員も全員検査を受けることになりました。

**ストレスチェックとは**(※1)

自分自身を振り返るチャンス  
**ストレスチェック制度で  
心のケア**

## 当社の相談窓口担当者と メンタルヘルス推進担当者をご紹介します

皆さんの部門の人事・安全担当者に、ご相談ください。

部門	相談窓口担当者		メンタルヘルス推進担当者	
	担当グループ	担当者	担当グループ	担当者
本社	人事グループ	志賀グループ長	安全衛生推進グループ	安達部長
八幡支店	総務・人事グループ	竹中グループ長	安全衛生グループ	上田グループ長
光支店	管理グループ	中島シニアマネジャー	安全衛生グループ	福田グループ長
大阪支店	管理グループ	大貝所長	安全衛生グループ	山本グループ長
君津支店	総務・人事グループ	無津呂グループ長	安全衛生グループ	谷口グループ長
大分支店	管理グループ	砥上グループ長	安全衛生グループ	左藤グループ長
産機事業部	製造部	安部部長	安全衛生グループ	関グループ長
オートライフセンター	浅川工場	三好輝美雄さん	浅川工場	和田係長
シリコンウェハー事業部	管理グループ	美野グループ長(兼務)	安全衛生グループ	美野グループ長(兼務)

## メンタル関係資格の「心理相談員」の保持者

資格名	部門	担当グループ	担当者
心理相談員	シリコンウェハー事業部	管理グループ 兼 安全衛生グループ	美野グループ長
	本社	技術部 兼 安全衛生推進グループ	村上郁子さん





新たにJR小倉駅前のペDESTリアンデッキ鉄骨設置を完成

八幡・産機

# 小倉都心・黒崎副都心の 低炭素型まちづくり推進工事を振り返る

JR小倉駅小倉城口(北九州市小倉北区)のペDESTリアンデッキ上に、新たに太陽光発電ルーフが完成しました。

駅利用客や住民が、雨天時に濡れずに往来できるよう、北九州市建設局様が強化ガラス製の屋根兼用ソーラーパネルを増設しており、当社では4年前からJR小倉駅・黒崎駅前の一連の工事に携わっています。平成24年10月に、小倉城口から百貨店「コレット」方面の区間、同26年3月にA橋工事エリア、2号橋工事エリアのソーラーパネルを設置するための鉄骨新設を担当。今年3月に完成したJR小倉駅小倉城口ペDESTリアンデッキA橋および新橋上の「鉄骨設置」工事と併せて、これまでの工事実績をご紹介します。

## JR小倉駅小倉城口 ペDESTリアンデッキA橋 および新橋上の鉄骨設置工事

八幡支店工事は、北九州市建設局様からルーフ設置工事を受注しました。図面上での入念な確認、材料の早期手配、歩行者や周辺設備への安全配慮、後工程のガラスの貼り付け担当者様への引き継ぎ工程など、計画どおりの工事推進を徹底。据付工事では、周辺が商業施設に囲まれ歩行者が多いため、騒音防止や環境美化、歩行者誘導も万全に行いました。夜間工事では、エレベーターやエスカレーターを止め、公共の交通機関などの協力も得て、歩行者の安全確保を最優先として、無災害で工事を完了しました。(期間は平成27年9月10日～平成28年3月18日)



JR小倉駅小倉城口A橋  
今年3月にJR小倉駅小倉城口ペDESTリアンデッキA橋および新橋上に鉄骨設置を完了。JR小倉駅からシロヤのパン屋方面を往来する際は、ぜひルーフ下を歩いてください。

### Comment

鉄骨据付の工事部分が「枝分かれ」になっていたため、取り付け点の確認が難しいところ。雨や積雪が続き、溶接や塗装作業が進まず、真冬の屋外作業に苦労しました。工事を終えて、北九州市役所様の工事成績評定で「優秀工事」の評価をいただくことができ、ホッとしています。



八幡支店・工事部  
稲富淳一郎さん

八幡支店・工事課  
岩崎祐樹さん

**優秀工事評価を獲得!**  
北九州市の年間発注工事が、およそ1,000件あり、優秀評価を得るのは1割程度。当社の工事が受賞できた理由は、エンジニアリング部門が、過去の経験を積み重ね、レベルアップできていること。また営業・設計・現場の連携が強化されているからであり、今後の自社のエンジニアリング事業の発展に期待を寄せられていることが大きい。  
受賞企業は、公共工事専門のベテラン企業が占めており、同工事4回目で当社が受賞できたことは、輝かしい功績である。



# 低炭素型まちづくりを目指す北九州市の取り組みに貢献

KOKURA  
area

## 過去に当社が携わったJR小倉駅前ペDESTリアンデッキ工事の実績



JR小倉駅前

JR小倉駅前の同工事で、当社が最初に手掛けた場所。JR小倉駅小倉城口と商業施設コレット間に「210メートルの強化ガラス製の屋根兼用ソーラーパネル」を架けており、当社はソーラーパネルを設置するための鉄骨新設とそれに伴う橋面タイル撤去・復旧および化粧パネルの一部更新を担当。

**Comment**

正面から見て「流線の形状」のペDESTリアンデッキのため、その分、鉄骨据付工事が大変なんです…。



八幡支店・工事課  
久保田 章さん

八幡支店・整備課  
磯田 豊さん



マクドナルド小倉駅前店

「マクドナルド小倉駅前店」の手前の太陽光発電ルーフを増設 (A橋工事エリア)



百貨店「コレット」前

百貨店「コレット」前の太陽光発電ルーフを増設(2号橋工事エリア)

**Comment**

夜間工事でタクシー乗り場の真上のパネルを全て剥がし、柱の下に補強材を設置するなど、工事の段取りは大変でしたが、社会貢献できる仕事はやりがいがあります。



産機事業部・製造グループ  
樋口典行さん

**Comment**

駅前工事で、特にタクシープールの中に、重機を据えて作業する際、関係先との事前調整や周知連絡、交通整理などが大変だったことが記憶に残ります。



産機事業部・製造グループ  
河原和男さん

産機事業部・製造グループ  
宮原幸太さん

KUROSAKI  
area

## 過去に当社が携わったJR黒崎駅前ペDESTリアンデッキ工事の実績



JR黒崎駅前

JR黒崎駅前のペDESTリアンデッキの鉄骨据付工事を産機事業部が担当



黒崎駅前B階段

黒崎駅前ペDESTリアンデッキB階段の改修を産機事業部と八幡支店が担当

**Comment**

天候や交通面で苦労しましたが、利用して下さる歩行者の方から「便利」という声が聞けてうれしいです。季節によりLEDの色が変わりますので、皆さんもぜひご利用ください!

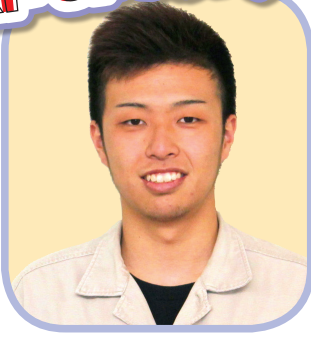


産機事業部・製造グループ  
脇野正輝さん



# 見つけた! kirari輝く人

「いきいき働いている若手社員」のON/OFFを大解剖!  
毎号、各部門の10代・20代の社員をクローズアップします。



## ポジティブでおおらか 製鋼魂で仕事を吸収して前進!

八幡支店・製鋼課 **とも 塘 健太郎さん (20歳)**

●プロフィール／平成26年4月に定期入社。O型でおおらか。細かいことはあまり気にしない性格。連絡も長文メールは苦手、直接会って話す方が好きなんだそう。持ち前の明るさで場を盛り上げるムードメーカーです。仕事では次々と免許・資格を取得し、ぐんぐん成長。上司・同僚からも期待される、製鋼課の若手ホープです。

### ON

#### 高い技能で 工場の操業を支えたい

利材グループに所属し、八幡製鐵所の戸畑製鋼工場で、主に特機車両やクレーンを使って副原料・資材準備作業と、設備休止時の整備メンテナンス作業に従事しています。

初めは、仕事の専門用語が分からず大変でしたが、その都度質問し、勉強を重ねてきました。今では、高い安全意識と技能により、マグネットがついた天井クレーンを操作して、ヤードでスクラップを回収する一人作業も任せられるほど、急成長を遂げています。



▲天井クレーンでスクラップを回収中。丁寧な仕事評判です。

#### 資格取得で 仕事を広げることが課題

今後の目標は、特殊車両や機関車の免許を取得して、仕事の幅を広げていくこと。自分が経験したことがない仕事を上司・先輩がこなす姿を見て、疑問に思ったことは質問し、いつか自分も任せてもらえるよう、勉強に励む日々。壁にぶつかっても「やるしかない!」の精神でチャレンジし続け、多能工を極めていきます。



▶フォークリフトでの細かい作業も器用にこなす塘さん。

### OFF

#### 本格カメラに夢中です!

友だちが一眼レフカメラで撮った写真の画質の良さに感激して以来、カメラの虜に。最近は自分の一眼レフカメラを購入し、風景や食べ物などたくさん撮影しています。撮影方法はYouTubeをみて勉強。テクニックを身につけています。



◀旅行中の景色や食べ物をよく撮ります。川棚瓦そばと大阪の通天閣です。

▶愛用のカメラは Canon EOS Kiss X7i



#### 野球で体力・コミュカ抜群

小3からソフトボール、中学で軟式野球、高校で硬式野球を経験している塘さん。外野やピッチャーを務め、現在でも時間があるときは草野球に参加し、筋トレでの体力作りも怠りません。野球を通じて、コミュニケーション力が身につく、年齢層が多岐にわたる職場でも、良好な人間関係を築くことができています。

▶休日は草野球チームのメンバーと汗を流し、リフレッシュしています。



**30% 睡眠**  
睡眠でリラックス。考えごとを寝ると忘れます。

**30% 食事**  
寿司とパスタが好物。特にサーモンや鯛のにぎり、和風パスタが好きです。よく行くのは、スシローと五右衛門。

▶山口県の元乃隅稲成神社。愛用の一眼レフで撮影しました。



**40% 旅行**  
最近は大阪や長崎、山口を旅行しました。



次号は大阪事業所のKirari輝く人をご紹介します。