



令和6年10月2日

ブルーカーゴ株式会社

(第83回) 9月度安全衛生委員会

開催日 2024年10月2日(水) 11時00分～ (前回9月6日)

開催場所 NTN 三重製作所第一会議室

- 1) 全員唱和 (安田課長)
- 2) 開会の挨拶 (副安全衛生管理者)
- 3) 9月発生事故検証 (対象関係推進員)
- 4) 報告事項
 - ①NTN 三重製作所安全衛生委員会要旨報告 (新妻部長)
 - ②安全パトロール報告 【リスクアセスメント】 (西村寿洋)
 - ③各部署別安全取り組み結果及び計画 (各推進員)
 - ④ヒヤリ・ハット報告及び内容確認 (水谷取締役)
 - ⑤衛生管理者・安全管理者 報告 (西村寿洋・新妻部長)
 - ・前回の懸案事項の報告 (関係者)
 - ⑥その他 (要望、意見、連絡等)
 - ・全員参加のKY積極的取組。「事故が起きてからの対策から
事故が起きない職場づくり」
(危険の洗い出し、危険ポイント集約・対策・自分がすること)
 - ・職場環境測定結果報告(9月) (副安全衛生管理者)
- 5) 次回 10度(第84回)安全衛生委員会開催
11月 「5(火)、6日(水)、7日(木)、8日(金)」午前・午後
- 6) 閉会のことば (総括安全衛生管理者)

安全管理の基本理念

- 1)安全は全てに優先する。
- 2)安全なくして生産なし
- 3)生産なくして会社の繁栄なし
- 4)会社の繁栄なくして従業員の幸せなし
- 5)安全管理の原点は人間愛と責任感である

安全監督者管理の5大任務

- 1)安全衛生の確保
- 2)品質の維持向上
- 3)生産目標の達成と納期の厳守
- 4)原価低減
- 5)職場の人間関係の向上

平成30年1月6日

”ご安全に、”

安全は すべてに 優先する

エンジンを掛けての信号待ち時も

スマホは危険です。

- ・ブレーキのゆるみ。
- ・後続車のクラクション。
- ・切れない電話やメール。
- ・安全意識の希薄。

指差し呼称

目でヨシ！

手でヨシ！

声でヨシ！

全国労働衛生週間

10月1日（火）～7日（月）

全国労働衛生週間が10月1日からスタートします。

全国労働衛生週間は、労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する国民の意識を高め、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保することなどを目的に、昭和25年から毎年実施しており、今年で75回目になります。昨年に引き続き、本年も三重製作所として期間中に下記の事項を実施しますので、皆様のご協力をお願いします。

労働衛生週間における実施事項

1. ポスターの掲示・・・9月末日～10月7日（金）
2. 労働衛生活動の取り組み・・・9月中旬～11月8日（金）
3. NTN禁煙推奨DAY・・・10月1日（火）
4. 救急箱・指切断時セット等の内容確認
・・・10月1日（火）～11日（金）

皆さんの力を結集し、「安全と健康を最優先する企業文化」を定着させましょう！

令和6年度『全国労働衛生週間』スローガン

推してます みんな笑顔の 健康職場

10/1 (火)

1 日禁煙推奨デーです

まずは 1 日！

誰かにたばこを預けて、過ごしてみましよう！

その 1 日が次の 1 日につながるはず！！

君なら
できる



【1 日禁煙による時系列のメリット】

禁煙開始直後～1 時間後	タバコを吸い終えた瞬間から、体は喫煙による変化を元に戻そうと動き始めます。
禁煙を始めて 20 分後	ニコチンによって収縮していた血管が元に戻り、 血圧・脈拍が正常化し、体温も元に戻ります
禁煙を始めて 8 時間後	タバコによって増加していた一酸化炭素が減り、酸素濃度が高まることで、呼吸をするのが楽になります。
禁煙を始めて 1 日後	タバコによって増加していた一酸化炭素が正常に戻ります。肺の浄化作用も始まり、 血圧が正常化することで心臓発作の危険性も低下します。



2024年9月19日

従業員各位

株式会社NTN三重製作所
管理部 総務課

2024 総合防災訓練（避難訓練）実施のお知らせ

従業員各位、延期となっておりました避難訓練につきまして、実施日が確定しましたのでお知らせいたします。ご参加のほどよろしくお願いいたします。

【実施日】

2024年10月15日（火） ※予備日10月29日（火）同時刻

常勤・1部	10:00～10:45
2部	19:15～19:45

【対象】

- ・従業員（常勤者、1部勤務者、2部勤務者）
- ・派遣社員
- ・常駐業者（ブルーカーゴ、長良通運）

【昨年との変更点】

- ・交差点の渋滞緩和として、正門前と出荷場前の避難方法を変更
- ・誘導員の追加
- ・誘導員の役割について明確化
- ・第1熱処理工場の退場門を開放
- ・対策本部テントを設置
- ・避難訓練終了後の規制退場を実施
- ・2部の避難場所の変更⇒第2駐車場北側ノザキ製菓側

2024 総合防災訓練（救護訓練）の概要

【救護訓練の目的】

今年起こった能登地震の教訓を生かし、災害などの有事の際（救急車が搬送されない状態）に被災者が発生した場合を想定して、救護班が被災者の搬送方法を学ぶ

※ 2024年度の救護訓練は“搬送”部分に着目して行う

【救護訓練実施日】

11月初旬～中旬 2回実施予定（仮）

1) 11/7（木） 9：40～11：00

2) 11/12（火） 9：40～11：00

【災害シミュレーション】

11/12（火） 午前9：55

和歌山県沖にてM9.1の地震が発生

桑名市でも震度7の揺れあり

第1熱処理課 建屋内で小さな白煙（小火）がみえる

【当日スケジュール】

時刻	進行スケジュール	実施すること
9：40	防災・救護に関わる講義	会議室にて講義を受講する
10：00	被災者の有無の確認	正門前に移動する
10：10	救護班は救護テントへ集合	救護テント・簡易ベッドを組み立てる
10：20	被災者4名（仮）を発見し、救護テントへ搬送	救護班全員がわかれて、被災者を搬送する
10：45	救護訓練に対するまとめ・総評	
11：00	救護訓練終了	

令和6年9月度 1回目、2回目 安全パトロール

実施日①: 令和6年9月6日(金)

実施時間: 午前10:00~10:50

立会責任者: 大塚副部長

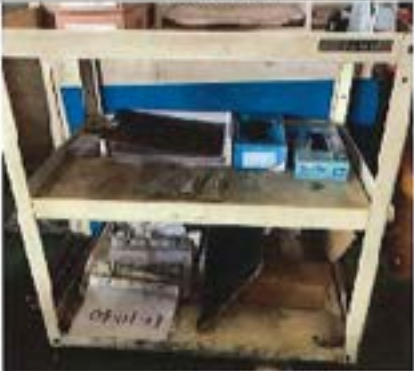


実施者: 西村

実施日②: 令和6年9月20日(木)

実施時間: 午後3:00~3:30

立会責任者: 大塚副部長

実施者: 西村

No.	ハザード (危険源)	危険・有害状態の洗い出し	リスクアセスメント(上段:対策前/下段:対策後)						リスクコントロール	
			リスクの見積り		リスクレベル評価		発生頻度	重大程度	対応策	
①	<リフト課出荷場> ・ニチュラック ・作業台・棚	ニチュラック前にある作業台/物置台・棚のモノ・作業名の表示なし。リフトの通りが激しい場所であることから人の往来も激しく、接触事故の危険を推測する。	2	4	4	10	2	無	1	棚を整理し用途別にあわせて表示を行った。
			2	1	4	7	1	-	-	
			責任者		納期		対策完了日		完	
			大塚		9月27日		9月28日			
対策前写真		対策後写真		確認者コメント						
				棚表示と置かれているモノが整合していることを確認しました。 9/26 西村						
②	<リフト課出荷場> ・南出荷場 ・傘立て台	南出荷場出入口にある傘立て台(2基)が完全に降り曲がって斜めになっており、通行人との接触事故の危険を推測する。	2	4	4	10	2	無	1	
			責任者		納期		対策完了日			
			大塚		10月18日					
			対策前写真		対策後写真		確認者確認			
										

このパトロールの結果は、
安全パトロール記録簿に記載し、
安全管理課へ提出いたします。
安全管理課の指示に従って
改善をお願いします。

安全パトロール項目	発生可能性	発生回避策	発生可能性	発生回避策	発生可能性	発生回避策	発生可能性	発生回避策
作業者の安全確認	高	作業者の安全確認	中	作業者の安全確認	低	作業者の安全確認	無	作業者の安全確認
作業場の整理	中	作業場の整理	低	作業場の整理	無	作業場の整理	無	作業場の整理
作業員の安全確認	高	作業員の安全確認	中	作業員の安全確認	低	作業員の安全確認	無	作業員の安全確認
作業員の安全確認	高	作業員の安全確認	中	作業員の安全確認	低	作業員の安全確認	無	作業員の安全確認

試験科目	試験内容	正解	解説
一旦停止	①止まれ位置で一旦停止するが、一旦停止ではどのような動作をとらなければならないのか？ ⇒徐行ではなく、完全停止する。 教習所では3秒間は停止するよう指導している。	10	徐行の意味を正しく理解している。
	②一旦停止後に発進する際、どのようなことに注意して何を確認しなければならないのか？ またその際に、指差呼称しているか？ ⇒指差呼称にて左右と前方の安全を確認している。 (実際にやってください。 ○○ヨシ！)	10	指差呼称できている。
走行速度 3つの急 禁止	③リフトの工場内及び構内制限速度は何km/hか？ ⇒工場内4km/h、構内10km/h	10	10km/h、4km/hと正しく解答
	④リフト走行時に、してはならない「3つの急」のつく動作とは何か？ その理由や根拠は？ ⇒急発進、急停止、急旋回、荷物の転倒転落防止	10	3急を理解、3急をすると、転倒落下してしまう。 正しく理解している。
走行中に注意すべきこと	⑤リフト後退時に、確認すべきことは何か？ その際に指差呼称しているか？ ⇒指差呼称にて後方の安全を確認している。 (実際にやってください。 ○○ヨシ！)	10	後方指差呼称の実践 正しく理解している。
積み荷姿のルール	⑥パレット段積みの際、パレットとパレットとの間に何を敷くか？ ⇒段ボール平板	10	平段ボールと正しく解答、正しく理解している。
	⑦その理由何か？ ⇒パレットの滑り防止/パレット底部に付着したゴミ汚れの荷物への侵入防止	10	滑り防止と理由も明確に解答している。
	⑧複数あるパレット(2枚以上)を段積みする時のルールで、以下の何れが正しいか？ A:積み段数の最も多いパレットを最下段に置く B:積み段数の最も多いパレットを最上段に置く C:積み段数の多い少ないに関係なく、任意で置く ⇒A	10	8月度を解答したが、9月度は知らない。 掲示板の場所は知っている。 掲示が周知徹底されていない。 PR周知の方法を再考する必要あり。
物流部輸送 月間安全取り組み	⑨9月度の輸送課の安全取り組み項目と具体的指示事項は何か？ ⇒ ・リフト作業中、周囲の確認を十分に行う。 ・前後左右、何かあるかをきちんと目視して、スピードを控えて作業する。 (全回答して10点)	0	8月度を解答したが、9月度は知らない。 掲示板の場所は知っている。 掲示が周知徹底されていない。 PR周知の方法を再考する必要あり。
過去トラ 自らの業務で注意すること	⑩8月に発生した事故の内容を知っているか？ ⇒①8/1輸送 北勢本社倉庫 リフト後退時に床面に置かれたパレットに接触し製品転倒 ②8/8輸送 NTN三重出荷場 トラック荷台上のパレット積み下ろし中に隣のパレット上の製品に接触転倒 ③8/9輸送 前野段ボール倉庫 リフト後退時に倉庫壁に激突損傷	10	当事者でもあることから、 「ながら」作業厳禁と周囲後方確認の徹底を確認した。 決めたルールは守る。 あわてない。 3急禁止。
		90	

合格 課の月間取り組みを知らない。周知されていないことから、
 掲示PR方法の見直しを管理監督者へ指示した。

各部署の月間安全取組

10月2日 安全衛生委員会

	9月				10月		
	前月の目標	目標に対し取り組んだこと	結果	安全会議	今月の目標	取り組み	安全会議
	結果	実際行った事	目標のが達成できたのか、未達の場合はどうしてか？	実施日	具体的内容に絞って目標を決める。	目標にそった具体的内容で、確認や安全、基本動作等漠然とした言葉は使わない	予定
例	作業者の近くにリフトが接近する時は十分注意をする。	声掛け(合図)をし、相手にリフト接近を知ってもらった。気付かれない場合は徐行をした。	声掛けがしっかり出来事故ゼロ	1/1	不安定な荷物は積み直す。	重心が高い、滑り易いものはリフト運搬前に積み直しを行う。	2/1
輸送	リフト作業中、事故が起こらないように集中して作業する。	周囲の安全確認 安全なスピード 荷物の状態をのぞき込んで目視する。	集中して作業してもらい、事故ゼロを達成した。	9/20	リフト作業中、荷物の状態をのぞき込んで目視する。	荷物の状態は完全な状態か、干渉などはしていないか目視できちんと見る。	10/18
リフト	動作前には周囲の確認をする。	リフト作業では後方の確認をしっかり行い、歩行者、ハンドリフトでは声掛け、合図を行う。 指差呼称推奨	リフト運転者、ハンドリフト運転者および歩行者とも、100%ではないが、指差呼称をしている。	9/19	一旦停止場所での確実な停止	リフトマンも歩行者も停止して、左右の確認をする。	10/17
青山	クレーン作業時の上昇確認を指差呼称90%以上	上昇は指差し呼称で確認と唱和する。	唱和を実施し、指差呼称を90%以上出来た。	9/10	リフトで見通しの悪いところを走行する時は、一旦停止する。	一旦停止をして、3秒(1前、2左、3右)と確認を指差呼称実施する。	10/2

ブルーカーゴ園安全衛生委員会

※9/30(月)本社までご提出をお願いします。期限前でも記入が終わり次第提出してください。
記入内容が具体的でない場合、連絡させていただきますので宜しくお願いします

ヒヤリ・ハット体験状況 令和 6年 9月度

No	種類	発生日	職場	体験者職種	ヒヤリハット体験状況(どのような作業で・何を使用した時・どうなったのか)
1	転倒ヒヤリ	不明	NTN三重製作所 工場内	リフト	部品置き場に油がこぼれていて、転倒しそうになった
2	接触ヒヤリ	不明	NTN三重製作所 工場内	リフト	小型・中型ラインの通路で、K1台車が白線からはみだしていたり、扉が開いていたりして、パレットが接触しそうになった。
3	転倒ヒヤリ	8月21日	NTN三重製作所 出荷場	リフト	空の段積みK1を一つリーチで取ろうとしたら、ほつれていた金具が下のK1に引っ掛かっていて、ひっくり返りそうになりヒヤリとした。
4	落下ヒヤリ	9月2日	NTN三重製作所 出荷場	リフト	ゴミ袋を捨てる際、爪の中心に載せていなかったことから落下しそうになりヒヤリとした。
5	接触ヒヤリ	9月9日	NTN三重製作所 小型包装	リフト	NRリングを棚に置く際、周囲が狭く、後方に置いてあった空の鉄コン台車に肘を打撲しヒヤリとした。
6	接触ヒヤリ	9月13日	NTN三重製作所 出荷場	リフト	長爪リフト作業中、リーチリフトが後方を横切る際に声掛けもせずにギリギリを通過しているのを見てヒヤリとした。
7	接触ヒヤリ	9月4日	青山	クレーン	フォークリフトでパレットを掘り後退中に、死角より人が急に出てきてヒヤリとした。
8					
9					
10					
11					
12					

接触ヒヤリ(4件)、転倒ヒヤリ(2件)、落下ヒヤリ(1件)

2024 年度(9月)事業場別労働災害統計報告書

正規社員・外部社員

月 度	事業場	月末 在籍 人数	延 労働 時間数	災害発生件数						一時不能日数 (暦日休業日数)				処置の方法		労働損 失日数	千人率			度数率			強度率	
				不 休 業	各休業日区分件数				全労災 合計	各休業日区分日数				外部 医療 機関	診療所 医務室 社内治 療		不休業 災害	休業 災害	全 災害	不休業 災害	休業 災害	全 災害		
					1日～ 3日	4日 以上	障害	休業 合計		1日～ 3日	4日～ 以上	合計	障害											
					D(件)					E(件)	F(件)	G(日)												H(日)
A(人)	B(H)	C(件)	D(件)				E(件)	F(件)	G(日)				H(日)	J(日)	C/A	E/A	F/A	G/B	E/B	F/B	J/B			
8 月 度	給油	1	65.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000
	輸送	16	2,516.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000
	リフト	20	3,158.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000
	派遣 NTN三重製作所	5	797.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000
	派遣 ウチダ	2	318.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000
	一般	9	1,215.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000
	段ボール	3	235.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000
	青山	2	320.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000
	計	58	8,624.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000

業箱確認 出荷場(8/27)・本社(8/30)・青山(8/30)

感染状況等	9月	2021年8月から累計
新型コロナ感染者	0	34
新型コロナ濃厚接触者	0	16
インフルエンザ感染者	0	
合計	0	50

部署	事故発生日	起算日	延人数	無事故時間 起算日～当月15日
給油		R5.3.16	17	1,125.5
輸送	R6.8.9	R6.8.10	16	28.5
リフト	R6.5.13	R6.5.14	83	10,300.0
段ボール	R6.6.14	R6.6.15	9	624.5
青山		R5.3.16	37	5,536.0
		合計	162	17,614.5

会社全体	事故 発生日	起算日	延人数	無事故時間 起算日～当月15日
無事故時間	R6.8.9	R6.8.10	58	36.5
無災害時間	R5.2.20	R5.3.16	1,105	175,698.0

※無災害時間の起算日は本来R5.2.21ですが
集計の関係上R5.3.16にしています。

請負職場環境測定

2024年度版 測定・結果

ブルーカーゴ棟

測定項目	測定場所	基準値 (以上) JIS	1月 26日 金曜日	5月 9日 木曜日	9月 6日 金曜日
			時刻 14 天候 曇り	時刻 13 天候 晴れ	時刻 13時 天候 晴れ
			測定者 伊藤	測定者 伊藤(義)	測定者 伊藤(義)
照度	出荷場事務所	300			
	新妻部長席机上		320	413	390
	出荷場南	150			
	掲示板前 2m		160	163	163
	出荷場北	150			
	パレタイズ作業台上		170	172	171
	増床	500			
	中央付近		590	600	600
	屋外・部品小扉3m	—	2000	1920	2600
	騒音	測定場所		月 日 曜日	月 日 曜日
			時刻 天候	時刻 天候	時刻 天候
			測定者	測定者	測定者
出荷場事務所					
新妻部長席机上					
出荷場南					
掲示板前 2m					
出荷場北					
パレタイズ作業台上					
増床					
中央付近					
屋外・部品小扉3m					
気温・湿度%	測定場所		1月 26日 金曜日	5月 9日 木曜日	9月 6日 金曜日
			時刻 14 天候 曇り	時刻 13 天候 晴れ	時刻 14時 天候 晴れ
			測定者 伊藤	測定者 伊藤(義)	測定者 伊藤(義)
	出荷場事務所				
	新妻部長席机上		19.8/30%	20.0/36%	26.5/50%
	出荷場南				
	掲示板前		8.5/48%	18.3/36%	29.5/49%
	出荷場北				
	パレタイズ作業台上		8.3/48	17.9/38%	28.4/52%
	増床				
北側机上		15.5/37%	19.1/36%	26.7/45%	
屋外・部品小扉3m		9.5/48%	19.1/36%	35.9/36%	

各測定は1・5・9月の後半日の午後を実施する。

2024/1/29 温湿度計3個手配済

増床・集荷場事務所南

出荷場外部品係

82回 懸案事項進捗報告 R6.9.6

- 1) トラック昇降装置有無調査 全25台中14台済、11台未
【R6年8月6日 西村】
- 2) 無事故表彰制度 【R6年8月6日 水谷社長】
- 3) 輸送課 安全衛生会議の内容・決め事が課員にどの様にして周知共有されているか 【R6年7月6日 安田】
- 4) NTN 三重の外周道路に凸凹振動あり危険、修理依頼する。
【R6年7月6日 大塚】
- 5) 出荷場でパレタイズラップ巻き作業中、NTN 三重作業者のウオーキーリフトとニヤミス HHT あり危険、「どのレーンへ運搬するのか分からない作業者もいる」ことを NTN 三重の梱包リーダーに注意要請する。
【R6年7月6日 大塚】
- 6) 4月事故検証において「再発防止には水平チェッカーが有効と考えており、他車への展開を検討していく」この結果はどうなったか
【R6年6月12日 大塚】
- 7) リフト課 全国労働衛生週間(10/1~7)での清掃活動計画はどうなったか 【R6年5月9日 大塚】

トラック「あおり」昇降装置有無調査結果

2024年9月23日

- ・全トラック25台(対象23台)中20台調査完了
- ・昇降装置有り…8台
- ・昇降装置無し…12台
- ・セイトー内…3台
- ・対象外(荷台作業無し)…2台

調査 西村

NO.	登録番号	車体形状	積載重量	写真撮影有無	昇降装置有無	運転者
1	三重100か6294	20tセルフ	13.5t	○	無	林 晋也
2	三重100か1865	20tウイング	13.3t	○	無	酒井 高光
3	三重100か1814	20tウイング	13.3t	○	無	松井 隆典
4	三重100か2763	20tウイング	13.4t	○	無	田中 寛樹
5	三重100か7584	20tウイング	13.7t	○	有	
6	三重100き 4	20tウイング	13.6t	○	無	安田 健二
7	三重100き1012	20tウイング	13.7t	○	無	佐藤 志司
8	三重115か 1	20tウイング	13.7t	○	無	石川 明人
9	三重100あ4702	8tウイング	2.55t	未	未	セイトー内
10	三重100あ4718	8tウイング	2.55t	○	無	
11	三重1345 100	13tウイング	7.7t	○	無	
12	三重131き 200	22tウイング	10.9t	○	無	森 和治
13	三重131あ 300	8tバン	2.0t	未	未	木村 修平
14	三重108き 2	20tウイング	13.3t	無	無	江上 幸次
15	三重130け 400	13tウイング	6.9t	○	無	坂 謙太郎
16	三重110あ 5	25t平車	14.2t	○	有	林 晋也
17	三重400え 10	セルフ	2.0t	未	未	永田 利香
18	三重131け 500	8tウイング	2.35t	○	有	西岡 福介
19	三重137え 4	25t平車	13.2t	○	有	林 晋也
20	三重111あ 7	25t平車	14.0t	未	未	セイトー内
21	三重114け 8	25tウイング	14.0t	○	有	渡邊 直人
22	三重121け 600	8t平車	3.6t	○	有	
23	三重111き 3	25tウイング	13.7t	○	有	下川 愛子
24	三重130か 809	13tウイング	7.2t	未	未	セイトー内
25	三重130か1906	20tウイング	13.8t	○	有	林 晋也





9月度安全衛生委員会 衛生管理トピックス 令和6年度全国衛生週間

コミュニケーションの取り方 —アサーションについて—

令和6年10月2日
安全衛生委員会

令和6年10月17日
リフト課安全衛生会議

令和6年10月18日
輸送課安全衛生会議

1) メンタルヘルス対策

メンタルヘルス対策

1. ラインケア…日常管理
管理職による健康状態、相談、気づき、傾聴
2. ストレスチェック…年一回
メンタルヘルス不調を未然に防ぐ
自己のストレス状態を調査し、評価判定する
3. コミュニケーションの活性化…日常
・アサーション コミュニケーション



2) アサーションって何? 歴史

アサーションとは?

アサーションとは、**相手を尊重したうえで自分の意見を主張する**コミュニケーションの方法です。

ハラスメント対策への意識向上や**ストレス軽減**、リモートワークの普及からコミュニケーションが難しくなったことにより注目されるようになってきました。

アサーションの歴史

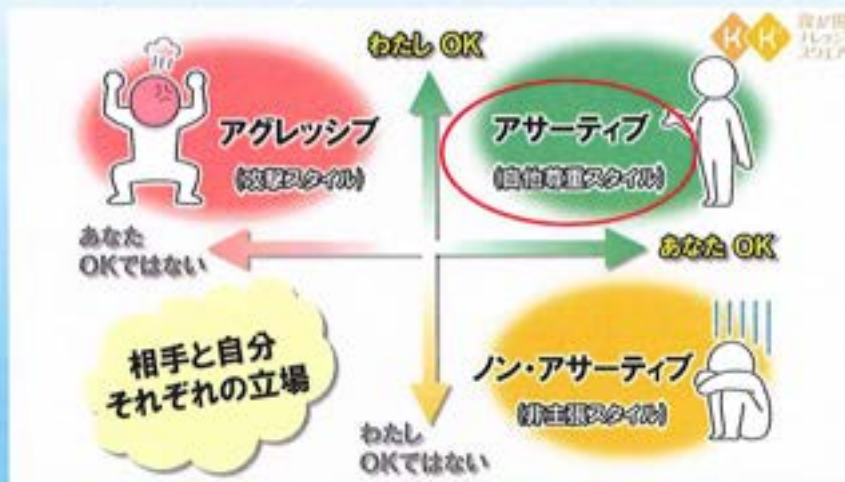
アメリカの黒人差別における公民権運動がきっかけとなり、**相手を傷つけず、なおかつしっかり主張は行う**というコミュニケーションの定義に発展したのです。



3) アサーション 主張と尊重



4) アサーティブ あなたOK わたしOK



5) 3つのコミュニケーションスタイル



6) トレーニング手法 I (アイ) メッセージ

気持ちを伝えるコミュニケーション

Iメッセージ: 話し手の気持ちが直で伝わる

- 「(私は) 助かったよ」
- 「(私は) 期待しているよ」
- 「(私は) うれしいな」

Youメッセージ: 命令・評価されたように感じる

- 「(あなたは) 仕事が遅いわ」
- 「(あなたは) もっとできるはず」
- 「(あなたは) よくやった」

部下に気持ちが伝わらない...

7) YOUメッセージ

評価し、心を後ろ向きにするメッセージ

Youメッセージ 主語=あなた

上下の関係

感情的 命令 指示 評価

答えはYESかNO

従う 反抗する

敵対関係

8) I (アイ) メッセージ

愛を育み心を前向きにするメッセージ

I (愛) メッセージ 主語=わたし

対等な関係

冷静 正直 余裕 安心

答えは自由に選択

認める 感謝する

信頼関係



9) ロールプレイ事例

[シーン]

『納期が間近なタスクが溜まってしまっている。納期に遅れないよう、今日は残業して溜まったタスクを処理しよう』

そう考えていた時、上司から「明日の会議で使う資料を今日中に作りたいので、手伝ってもらえないか」と頼まれてしまった。



A: わかりました。お手伝いします。



相手を不快にさせることはありませんが、自分の意見を主張できていません。

B: 無理です！今忙しいんです。



自分の意見を主張できていますが、一方的な物言いで相手を不快にさせる可能性があります。

[アサーションの手法を使った答え方]



納期が近いタスクが溜まってしまい、集中して作業しないと納期遅れを起こしてしまいそうです。なので、今は自分のタスクに集中したいと思っています。すみません。

ただ、もし私のタスクの中に納期を延ばしても良いものがあれば、代わりに資料作りをお手伝いできます。どうでしょうか。もし納期を延ばせないのなら、申し訳ありませんが私のタスクに集中させてください。

「自分も相手も大切に自己表現」
（自他尊重の自己表現）

「さわやかな自己表現」

10) アサーションチェック

アサーションチェックシート

以下の文章を読んで、自分に当てはまる数字を記入してください。

1. 全く当てはまらない
2. あまり当てはまらない
3. どちらともあてはまらない
4. まあまあ当てはまる
5. とても当てはまる

< A項目 >

- ① 相手の真逆より相手が気になる
- ② 普段の生活でイライラすることが多い
- ③ 思い通りにいかないと言葉が荒くなる
- ④ 相手の話を途中で遮ってしまう
- ⑤ 自分の半面は自信を持っている

合計: _____ 点

< B項目 >

- ① なかなか決断ができない
- ② 自分に自信がない
- ③ 相手の意見に合わせて行動する
- ④ 知らない人と話すのが苦手
- ⑤ 強く反論されると黙ってしまう

合計: _____ 点

< C項目 >

- ① 気持ちを素直に打ち明け相談する
- ② 愛情や好意を表に出せる
- ③ 自分の意見を主張できる
- ④ 意見が違えば話し合いで解決する
- ⑤ 初対面の人に遠んで声を掛ける

合計: _____ 点

皆さんは、どの項目の点数が高かったでしょうか？

- ・ A項目 → 攻撃的タイプ
- ・ B項目 → 非主張的タイプ
- ・ C項目 → アサーティブなタイプ

自分のタイプを知っておくことは、自己を愛護するためにも大切です。
より良いコミュニケーションを取るための参考にしてみてくださいね。

ご安全に！

