

平成 31 年 4 月

12 日 職員会議  
29 日 昭和の日

今月の標語

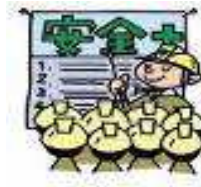
謙虚に教わる気持ちでいれば  
すべての事から何かが学べる



## 安全衛生管理計画

### 車両運行重点施策

- ◎ 新入学生と高齢者の交通事故防止
- ◎ 雪解時のスピード出過ぎによる事故防止
- ◎ 車両走行前に点検の実施



交通安全

## 意識大事★交通安全

4月は新年度・新学期を迎える、子ども・大人を含めて街頭での活動が活発になります。また新入園・新入学児童などの安全に配慮し、運転する皆様の安全運転意識も高めてください。



### 運転者の皆様へ

- ・スピードダウンの励行をお願いします。(特に学校・通学路・交差点など)
- ・高齢者や子どもを見かけたら、徹底した安全運転をお願いします。
- ・夕暮れ時は昼間及び夜間に比べ見通しが悪くなる為、細心の注意を払って運転するようにしてください。
- ・お互いが“譲り合う”気持ちで、運転者自身の防衛運転をお願いします。

### 歩行者の皆様へ

- ・新入園・新入学児童の保護者の皆様、交通安全の大切さを教えてください。
- ・道路横断は必ず横断歩道、歩道橋を使用してください。また斜め横断は危険ですのでやめましょう。また横断する時は、左右の安全を確認してから横断を！
- ・夕暮れ時から夜間の外出は、できるだけ明るい服装や反射材を身につけましょう。

## 現場だより

雪融けがすすみ、春の暖かさをだんだん感じられるようになりました。4月は新年度・新生活などといった、子どもから大人まで環境の変化により新たな気持ちの変化や目標のある季節になりました。

新元号「令和」も発表となり、今後の工事に向けて現在機械・車両整備や書類等の作成を行っております。また安全第一で無事故無災害の作業を目指し、地域の皆様に信頼と安心で安全な良い製品を提供できるよう、日々精進してまいります。

春の陽気で暖かい日があれば時には寒い日もあります。くれぐれも体調を崩さないよう体調管理には十分お気をつけ、良い日々をお過ごし下さい。



千歳出張所管内河川等維持管理業務、先月は茂漁川及び漁川での伐木運搬処理が終了し、これをもちまして全河川での作業が完了致しました。昨年9月に発生した台風による倒木被害の対応であり、6ヶ月にも及ぶ長い現場となりました。無事故無災害で終了することができ、協力会社の皆様ならびに近隣住民の皆様には大変感謝しております。

河川パトロールでは不法投棄の回収を行いました。冬の間投棄されたごみが雪融けにより各所で現れたり、引越しのために投棄された家具等が見受けられました。回収作業を行うとともに、より一層パトロールを強化してまいります。



平成30年度除雪業務、先月は主に排雪作業や人力除雪を行いました。漁川ダムでの除雪・排雪作業や階段、通路部での人力作業、市内の交差点排雪などの作業を行いました。昨シーズンでは降雪の見られなかった月末に、10cm近くの積雪で急きょ除雪対応が必要な日もありましたが、無事に平成30年度の除雪業務を終えられることを大変嬉しく存じます。

新年度を始め、資料の整理や報告書の作成、破損箇所のパトロール等を行い、引き続き無事故無災害に十分注意し安全作業を進めてまいります。

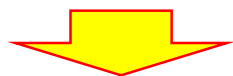


# 飲酒運転は許さない！

道内で先月23日・24日  
飲酒運転により4人が逮捕されました！

## 飲酒運転の危険性とは？

- ★ 中枢神経のマヒ、集中力・注意力・判断力の低下
- ★ 理性や自制心が失われ、動体視力が落ちて視野が狭まる



- ★ 運動機能が低下、ブレーキやハンドル操作が遅れる
- ★ 人や他車の動きや信号の変化等を見落とす
- ★ 気が大きくなり、速度超過や乱暴な運転をする



など



## 飲酒運転による交通事故致死率は飲酒なしの約5.5倍！！

『飲酒運転をしない、させない、許さない』を徹底し、人の命の重さと自分がやらかした罪を決して“運がなかった”と片付けてはいけない！大事な人を亡くしたら、あなたはごどう思いますか？考えて運転しましょう。

# 自分を休ませる練習

矢作 直樹

## しんどい気遣いは、今すぐやめる

余計な気遣い、相手をいちいち気にしないこと。日本人は平均して優しい気質ですから、これができない人も多いものです。

私が気遣う、気にするのは「相手の時間」です。



誰かと待ち合わせをした時、何かの理由で私がどうしても時間通りに辿りつけない場合、できるだけ早めに相手に伝えるようにしています。相手の時間を奪うのは、とても失礼だと感じるからです。私の友人ではありませんが、待ち合わせに何の連絡もなく平気で遅れるような人の心理がよく分かりません。時間の大切さを、理解していないのでしょうか。

でも、それ以外は気遣いをしません。相手にどう思われるか、といったことも全く気にもしません。そしてあなたにも、このスタイルをお勧めします。いくら相手に気を遣っても、人はコロコロ変わるものです。毎日、毎週、毎月、毎年、人の気持ちは変わります。視点、主張、行動、どんどん変わります。だから相手の意見に振り回されないこと、気にしないことです。ほどほどに付き合うことです。

付き合うのが しんどい なら付き合いをやめること。

距離を取る。これができれば、心がささくれ立ちません。

## 健康管理

# 最近、心が疲れてませんか？

## 今、あなたの心は疲れていませんか？

新しい生活・職場・人間関係といった新しい環境によって、不安や心配といった心にモヤがかかっていたり、心が弱まっていたりませんか？あなただけではありません、弱まることは誰もが経験しゆることです。

不安やイライラ、眠れない、食欲不振、疲れがとれない、些細なことで泣くなどは心が疲れている証拠です。心だけではなく身体まで影響してしまいます。

## 「サイン」を見逃さないで！

心と身体の健康を保つには早めの対処が必要になってきます。ストレスや疲れはその人特有のサインがあるので見逃さないでください。心と身体が悲鳴をあげた時、放っておかず守ってあげてください。

## ストレスや疲れを溜めない暮らし方

▼ 大切なのは生活の習慣を維持することで健康の基礎に繋がる！

- ① バランスの摂れた食事
- ② 良質な睡眠
- ③ 適度な運動

▼ リラックスできる時間を日常生活に取り入れることが大切！

例 ゆっくり風呂に浸かる、歌いながら軽く体を動かす、音楽聴くなど気軽にできることから始める。

※ ただし、お酒を飲んで紛らすことは睡眠の質を低下させたり、うつ病などの病気を引き起こす可能性があるため注意しましょう！

## 一人で抱え込まないで！

困った時やつらい時に話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることもあります。また話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。友人や家族同僚・地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人に相談してみましょう。

また心と身体の症状が長引く場合は専門家に相談しましょう。医師やカウンセラー、保健所などでも相談できるので一人で抱え込まず相談しましょう。

## 相談機関・相談窓口

- ▼ 働く人の「こころの耳電話相談」
- ▼ 働く人の「こころの耳メール相談」
- ▼ 精神科・心療内科などの医療機関
- ▼ 北海道医療機能情報システム

など

