

Digest of Science of Labour

労働の科学

April

2025

Vol. 80, No. 4



六角柱体／本城義雄

特集

働く人のメンタルヘルスを考える(3)

職場におけるセルフケアとセルフマネジメント／山田圭介
職場におけるメンタルヘルス戦略／藤枝砂月・浅野憲一

卷頭言 热中症の連載を終えて 石井賢治

特別寄稿
(3)

児童養護施設の労働組合を改善するための課題

堀場純矢

連載

銀行と労働⑥
坂本恒夫

凡夫の安全衛生論議⑪
福成雄三

軽労働化で農業の再生⑨
宇土 博

労働の科学

April
2025
Vol. 80, No. 4

巻頭言 俯瞰 (ふかん)

熱中症の連載を終えて

石井 賢治 [大原記念労働科学研究所 主任研究員] 1

表紙作品：六角柱体／本城義雄

制作年：1987年

サイズ：1303×1620mm

材質：油彩・キャンバス

表紙デザイン：大西文子



働く人のメンタルヘルスを考える(3)

職場におけるセルフケアとセルフマネジメント

～RPGに例えて考える～

..... [株式会社リーディングマーク] 山田 圭介 4

職場におけるメンタルヘルス戦略

—セルフケアとコンパッションの活用—

..... [筑波大学] 藤枝 砂月, 浅野 憲一 8

Special contribution

特別寄稿 (3)

児童養護施設の労働問題を改善するための課題

..... [日本福祉大学社会福祉学部教授] 堀場 純矢 13

Series

軽労働化で農業の再生 (9) 農業における調製出荷作業 一座作業の軽減対策を中心に 各論第8回	宇土 博	18
つれづれなるままに もう一度読みたい『沈黙の春』のことなど	千葉 百子	34

Column

労研アーカイブを読む (110) <i>Safety First</i> と安全第一 (1) -日本製鉄とUSスチール発足の経緯-	椎名 和仁	40
凡夫の安全衛生論議【疑問と思い込み】 (11) メンタルヘルス問題について考える④ ～ストレスチェックと心の健康～	福成 雄三	48
銀行と労働 (6) <i>LIBOR不正操作事件</i>	坂本 恒夫	50
BOOKS 『おみやげと鉄道 「名物」が語る日本近代史』 日本のお土産文化	椎名 和仁	53
労働科學のページ		55
ろうけん川柳		63
次号予定・編集雑記		64



熱中症の連載を終えて

皆様にも人生を歩んで来た中で、何気なく記憶に残つてゐる言葉があるでしょ
うか。私が労研に入つて割とすぐの頃、先輩研究者が口にした言葉が今も頭に浮
かびます。「熱中症つて機序は良く知ら
れいるのにさ。なかなか無くならない
んだよ。」

梅雨明けやGW明けに留まらず、最近
は新年度を迎えるころに熱中症のニュース
が耳に入るようになってきました。酷
暑や救急搬送の話題を目にする日はあ
りません。職場における熱中症死傷者数
も、2024年には統計を取り始めて以
来最多を記録しました。どうしたら熱中
症になつてしまふのか、逆にならずに済
むのか、重要な知見が増えたわけではな
く、從来と同じような知識や経験がそのまま
継承され、そして確かに熱中症は無く
なつていません。2025年からは労働安全衛
生規則が改正され、熱中症対策の義務化や、
対策を怠つた事業者に罰則が科されるよう
になります。これで職場の熱中症は減るで
しようか。

近年、実装科学と呼ばれる、得られて
いるエビデンスを実装していく方針論で
関する研究が様々な分野で進んでいま
す。また、医療利用者や提供者などの意
思が診療ガイドラインに反映されるMi
ndsという仕組みが、ヘルスケアや産
業保健の分野に応用されつつあります。
少しづつ、現場の皆さんがステークホル
ダーの一員となり、ルール作りの一翼を
担うことが増えてきました。

熱中症の分

野は、まだ医療や気象の専門家で作られたガイドラインが現場に降りてくる、そんな形が強い領域に思います。現場の声を反映できる仕組み作りが、一つの突破口になると思つています。

日本スポーツ健康科学学会のご支援を

受けながら、「労働の科学」の誌面で熱

中症予防指導士による連載を約1年間に

渡りお送りしました。熱中症予防のグッ

ズを販売するメークーなど安全衛生の専

門家以外が大多数なのですが、運動生理

や汗の成分分析

の実習まで受講して

いる

ユニークな組織です。ものづくりの技術

も現場を知らなければならぬ、とい

う理念は、創立以来労研でも大事にされ

ている思想かと思ひます。各執筆者、熱

中症予防指導士会の皆様には心から御礼

申し上げるとともに、ガイドラインと現

場の架け橋を担える組織としてますます

の活躍を祈念しています。

さてもう一つ、大学時代の恩師が口に

した、今も頭に浮かぶ言葉があります。
「家をバリアフリーにする」とさ。高齢者
は外を歩けなくなるんだよ。」

高齢の親御さんのために、ご実家を段
差の少ないバリアフリーの建物にリフォームす
ることで、親御さんは日々きつ
い思いをすることなく生活を送ることが
でき、また転倒のリスクを下げることが可
能になります。ところが、日々段差を
移動かさない習慣のない生活は、日々身体を
動かさない習慣でもあります。自宅内で
の役割を果たしていた行動が無くで

なり、結果として身体機能が下がつてしまふこともあるのです。

昨今の熱中症対策でも、とかく休憩の

数は増え、デバイスはピーピーと音を立

ては休憩を促し、クーラーを使って就

寝し、確かに熱中症から遠ざかる予防行

動が推奨されています。一方で結果的に

強い身体を作る行動は減り、より熱中症

リスクの高い身体を作り上げてしまつて

いるでしょう。

福沢諭吉の言葉に「先づ獸身を成して

而して後は人心を養う」というものがありま

ります。彼は真っ先に獸の身体を作り上

げろと考へてゐるのです。人はAIの活

用ではありません。その思考能力が低下してしま
うのではないかと懸念する声があります。でもその前に、我々はもつと足元の、
人の身体能力のことを顧みる必要がある
のかもしれません。毎年、熱中症の話題
がニュースで流れる度に、また1年運動
不足で過ごしてしまつたと、慌ててラン
ニングシューズを買うのです。



いしいけんじ
大原記念労働科学研究所
主任研究員

石井
賢治