

*Digest of Science of Labour*  
**労働の科学**

*April*  
**4**  
2 0 2 5

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

**巻頭言** 熱中症の連載を終えて  
石井賢治

**児童養護施設の労働組合を改善するための課題**

**特別寄稿**  
(3)  
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

4  
*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・キャンパス

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

ーセルフケアとコンパッションの活用ー

..... [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)  
 Safety First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)  
 LIBOR不正操作事件

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

労働科学のページ ..... 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

石井 賢治

皆様にも人生を歩んで来た中で、何気なく記憶に残っている言葉があるでしょう。私が労研に入ってからとすぐの頃、先輩研究者が口にした言葉が今も頭に浮かびます。「熱中症って機序は良く知られていないのにさ。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、最近で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来ました。酷暑や救急搬送の話題を目にしない日はありません。職場における熱中症死者数も、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うのか、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、従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らなっています。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、対策を怠っ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ょうか。

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法論に関する研究が様々な分野で進んでいます。また、医療利用や提供者などの意思が診療ガイドラインに反映されるMinds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来ました。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えます。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っています。

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カ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。ものづくりの技術者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えます。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ます。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き。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も可能になります。ところが、日々段差を移動することのない生活は、日々身体を動かさない習慣でもあります。自宅内で筋トレの役割を果たしていた行動が無く

なり、結果として身体機能が下がっ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。一方で結果的には、バリアフリーの話と同様に、暑さ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っているでしょう。

福沢諭吉の言葉に「先ず獸身を成して而して後に人心を養う」というものがあります。彼は真つ先に獸の身体を作り上げろと考えているのです。人はAIの活用により、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ない。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ったと、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