



## 新年度が始まりました

令和7年度が始まり、早くも1ヶ月が過ぎようとしています。  
当会としても、今年度は新しい人事制度への移行、組織の改編という大きな変化のある新年度を迎えています。  
衛生委員会も、新たな組織の形に合わせたメンバー選出の元、新しいスタートを切りました。



日常の業務の中で気になること、こうした方が良いのではないかなと思うことなどありましたら、遠慮なくお近くの衛生委員、衛生推進者にお声をお寄せください！

## “雑談”で円滑なコミュニケーションを

“雑談”というと、仕事に関係のない無駄なおしゃべりと捉えられがちですが、近年、職場の雑談が職場の心理的安全性※を高め、生産性を上げるツールとして注目をされています。

### ☆雑談の効果 その1…良好な人間関係の構築

会話によって人となりを知り、相手に対する緊張や警戒心を解くことができます。また、話す内容だけでなく、表情、声のトーンなどで相手の今の状態を感じることができます。

### ☆雑談の効果 その2…リフレッシュ・ストレス発散

黙々と仕事をしていると煮詰まったり、知らないうちに頭の回転が落ちていることがあるかもしれません。ちょっとした会話は気分転換のきっかけになります。

### ☆雑談の効果 その3…相談のしやすい職場環境

日頃から気軽に会話のできる環境は相談のハードルも低いと考えられます。

### ☆雑談の効果 その4…様々な意見やアイデアが飛び出しやすくなる

心理的安全性の高い職場は、意見や提案がしやすい状態であると考えられます。様々な意見により、ひとりで考えているだけでは思いつかなかったアイデアが得られることが期待できます。



もちろん、ダラダラしたおしゃべりは時間を無駄にしまいます。  
メリハリの利いた雑談でより働きやすい職場環境作りを目指しましょう。  
また、“雑談”から進んで、“相談”になった時はまずは“傾聴”を心掛けましょう。

### ～ 傾聴（誠心誠意、集中して相手話を聴くこと）～

#### ○先入観を持たず話を聴く

- 途中で話を評価したり、否定したりアドバイスを挟んだりせず、相手が言いたいことを理解する。
- 極力言葉は挟まず、うなずきやあいづちで聴いていることを伝える。

#### ○話の内容についての秘密を守る

- 本人の同意なく他に漏らさない。場合によっては信頼して話をしたはずが、その関係が壊れてしまう恐れがあります。

### ※心理的安全性（psychological safety）

「チームにおいて、『他のメンバーが自分の発言を拒絶したり、罰をあたえたりしない』という確信を持っている状態。対人関係にリスクのある行動をとったとしても、メンバーが互いに安心感を共有できている状態」ハーバード大学エイミー・エドモンドソン教授によって提唱されたもの。

# 来年の4月1日から 自転車の違反に「青切符」

令和8年4月1日より、今まで反則金の定めがなかった自転車の交通違反に対して「青切符」による取り締まりが行われるという方針が固まりました。

## 青切符とは？

正式には「交通反則告知書」といい比較的軽微な違反に対して交付され、反則金を収めることで刑事罰が科されない制度

16歳以上の違反者が対象となり、違反の項目は113に上ります。

車やバイクでも反則行為となっている違反については原付バイクと同じ金額が適用され、自転車独自の違反については、新たに金額が設定されました

## ◎主な違反行為と反則金

ながら運転	12,000円
遮断機が下りている踏切への立ち入り	7,000円
信号無視	6,000円
通行区分違反(逆走、歩道通行)	6,000円
一時不停止	5,000円
制動装置(ブレーキなど)の不良	5,000円
傘差し、イヤホン運転	5,000円
無灯火	5,000円
並んでの走行	3,000円
2人乗り	3,000円



「比較的軽微な」違反とは表現されますが、大きな事故、被害につながる恐れがあるものばかりです。

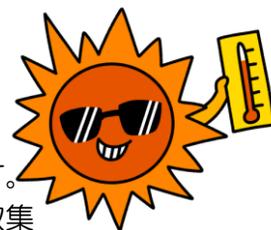
日頃から気を付けたいものですが、来年4月の施行までに今いちどルールを見直し、安全運転を心掛けましょう。

## 「熱中症警戒アラート」今年の運用が始まりました

今年の夏は、観測史上1位となった記録的な猛暑となった昨年ほどではないものの、平年よりも気温が高く、猛暑となることが予想されています。

熱中症への備えは元気に夏を過ごすために重要となります。その指針ともなる「熱中症警戒アラート」の運用が今年も4月23日に始まりました。

気温だけでなく、湿度などを含めた暑さの指標を「暑さ指数」といい、その「暑さ指数」が33以上となったときに警戒アラートが出されます。昨年は全国で1722回発出されたとのこと。



各地の指数は環境省の「熱中症予防情報サイト」で見ることができます。これから夏に向け少しずつ暑さに身体を慣らしつつ（暑熱順化）情報収集をしっかりと暑い夏に備えましょう。