

健康安全・兵庫

ゆでがえるを防ぐためには？

◆「ゆでがえる現象」とは？

日々職場やそこに勤務する職員が成長するた
めには、変化が必要です。変化は、リスクでは
なく、チャンスです。リスクと思うか、チャン
スと思うか、心が決めることのようにです。事前
に心の準備があれば、チャンスとなるでしょう。
目の前の小さな変化をとらえて、仕事ができ
ていくでしょうか。

毎日さまざまな業務に流されて、あつという
間に時が過ぎていく。変化も少なく、あまりに
居心地がよいと、気がつかないうちに、**ゆでが
える**になっていくかもしれません。

ゆでがえる（茹で蛙）とは、かえるを熱いお
湯に急にいれると、かえるは、あまりの熱さに
驚き、熱い湯から飛び出して、助かるのに、か
えるを水の中にいれて、じわじわと水を温めて、
お湯にしていくと、かえるは、そのわずかな水
の温度変化に気づかず、茹で上がって命をおと
してしまふというたとえ話です。これを「**ゆで
がえる現象**」と言うようです。

職場や人も、この「ゆでがえる」と同じよう
に、職場内というぬるま湯につかっていると、
めまぐるしく変化する周りの環境変化にきづか
ず、問題を見逃してしまい、気がついたとき
には、とりかえしがつかないほどの厳しい状況
に追い込まれてしまふということなのです。

◆安全の「ゆでがえる」

安全についても同様なことが
言えるのではないのでしょうか。
山では常に危険が潜んでいるこ



とを忘れ、周りの状況の変化もいつものことと
気づかず、目の前にある危険箇所や問題を見過
ごしてしまい、災害や事故を起こしてしまうか
もしれません。

◆山での「ゆでがえる」

山での作業は、危険性をはらんだ特殊性を持
つ作業環境の中にあります。この作業特性に起
因した切創災害や転落・転倒災害が、近年多く
発生しています。

足元・手元・周囲の状況の確認不足、作業基
準や作業要領と違った行動等により、受災する
ケースも多くあります。

安全には特効薬が無く、毎日毎日の積み重ね、 エンドレスな取り組みです。「安全を常に意識」、

「確認する癖をつける」ことが大切です。また
職員相互で「問題点を指摘する」、「見て見ぬ振
りをしない」、「作業基準を教える」と言ったこ
とを勇氣を出して行うことも大切です。

◆「ゆでがえる」を防ぐためには

ぬるま湯の中でも、わずかな変化は、確実に
あり、その小さな変化に気づくためには、日頃
から、事務所でも現場でも、現実を把握して、
生きた情報に触れることが必要です。周りには、
湯の温度の変化を教えてくれる様々な「かえる」
さんがいるものです。

◆お湯の温度変化の違いにも敏感な全く外のか
えるさん（請負事業体等）、

◆小さな変化にも敏感な異なる世界のかえるさ
ん（自治体職員等）、

◆刺激の強い熱いお湯に自ら飛び込むかえるさ
ん（チャレンジするあらゆる人等）

◆ぬるま湯の変化を教えてくれるかえるさん（上
司、同僚等）等々、さまざまなかえるさんが、
気づきのきっかけを提供してくれます。

毎日変わる作業環境などを十分確認し、自分

の行動が本当に安全であったかどうか、日々自
問自答し、明日の安全へつなげていくよう、今
一度、皆で確認しましょう。

皆さんが『ゆでがえる』にならないように!!
(次長)

健康カプセル・知らなきや損

■寝つきと寝起きの悩みを解消するには？

寝つきと寝起きを改善するの
に大切なのが、「朝の光(朝日)」。
実は朝日を浴びて起きること
が、寝つき・寝起きの改善に繋
がるのです。



人の体内時計には2種類のタイマーがあり、
1つは脳の中にあり睡眠や起床などを指示する
「メインタイマー」です。例えば寝起きの場合、
目を閉じていても光を感じるとメインタイマー
が動きだし、朝を感じ知します。

そして徐々に身体を覚醒させ、無理なく起き
ることができるようになります。光は浴びる時間帯も大
切で、朝2時からいまでが効果的。カーテンを
遮光ではなく日の光が入るものにしたたり、カー
テンを少し開けて、明け方から徐々に明るくな
るようするなど工夫しましょう。

そして、もう一つの体内時計「サブタイマー」
をスタートさせることも
大切。ポイントは朝食を
しっかりと食べること。心
拍数や血糖値が上がり、
全身の機能が活性化して
身体全体が目覚めます
よ。二番組・健康カプセル・
ゲンキの時間



この花なあに？