

・区分	F010	ソフト部門
タイトル	瞑想リラクゼーションとストレッチ体操の実施	
動機・改善前の状況	<p>朝は、「朝礼、体操、KYK」によって、その日の作業内容と危険箇所を確認し、心と体を仕事モードへ切り替えてから作業に取りかかっています。</p> <p>昼休みについても一時間程度の休憩(昼食や昼寝)を取ることによって、心と体が休憩モードになっています。午後の作業開始前に、心と体を休憩モードから仕事モードへと切り替えて、ヒューマンエラーによる災害を防止する目的で開始した。</p>	
改善・実施事項	<p>午後の作業を開始する前に10分弱の昼礼を行う。</p> <p>1. 瞑想リラクゼーション 目を閉じて身体と心のストレスを開放させ、心と体がリラックスできる場を提供する。 次の作業に神経を集中させることにより、仕事への集中力を高める。 繰り返しの語りかけにより、安全事項を短期記憶から長期記憶へと変化させる(覚え込ませる)。 自分に問うことにより、自分が何をなすべきか等、目標が明確になり仕事への参加意識が向上する。</p> <p>(手順)</p> <p>作業員は、リラックスした姿勢(座り込み等)をとる。 女性と子供の声でテープを流し問い掛け、瞑想をさせる。 「今日これからは何の作業をしますか?」 「あなたの役割は何ですか?」 「落ちませんか? 倒れませんか? 挟まれませんか? 保護具はきちんと着けていますか?」等を語りかけ、一人一人自分の頭の中でこれからの作業状態を瞑想し、危険防止の再確認をする。</p> <p>2. ストレッチ体操 職員、職長の元、ストレッチ体操で身体を目覚めさせる。</p> <p>3. 安全事項伝達(昼礼) 午後からの作業をイメージして特に危険な箇所、朝礼時と変化した作業内容等を伝達する。</p>	
改善効果	<p>1. 瞑想リラクゼーション 繰り返し、繰り返しの語りかけを、自分でこれからの作業を瞑想して自分のすべきことを意識的に行っており、仕事への意識が向上する。</p> <p>2. ストレッチ体操 背伸び運動と同じ効果を求めたものであるが、特に寒冷地などでは、好評であり、是非実施したいと希望が出ている所もある。</p> <p>3. 安全事項伝達 現場は、常に変化しているものであり、朝礼時からの変化や、午後からの特に危険な箇所について、再度確認できる。</p>	

1. 瞑想リラクゼーション



2. ストレッチ体操



3. 安全事項の伝達



活動内容
改善事項の図、
写真