



ヒヤリハット体験事例集



1. 就業途上（徒歩）
2. 就業途上（自転車・バイク）
3. 除草
4. 植木
5. 清掃
6. 駐輪場・駐車場
7. 運搬
8. 障子・襖張り
9. 蜂刺され
10. その他

安全就業推進員

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

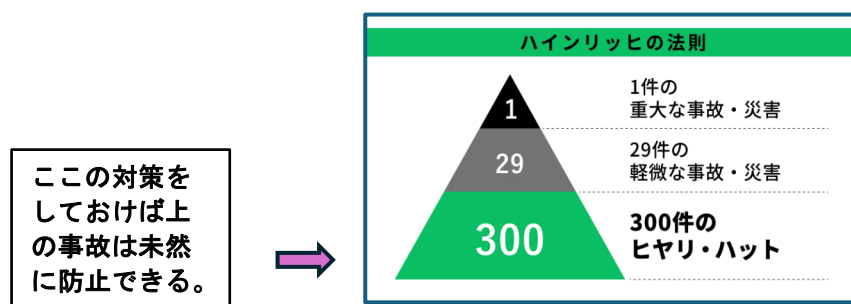


はじめに

仕事をしていて、「もう少しでけがをするところだった」「物を壊しそうになった」「ぶつかりそうで危なかった」ということがあります。このような、ヒヤッとしたりハッとしたりした出来事を「ヒヤリハット」といいます。ハインリッヒの法則では、1件の重大事故の背後には、29件の軽微な事故と300件のヒヤリハット（事故には至らないが危険な状況）が存在するとされています。

ハインリッヒの法則 概念図

(1:29:300の法則)



令和6年度は、事故発生件数が過去最多となる厳しい状況でした。これを受け、令和7年度の安全管理委員会では、様々な事故防止に向けた取組みを行い、その一環として、会員の皆様からヒヤリハット体験事例を募集し、本事例集を作成しました。

ヒヤリハットは事故を未然に防ぐ大切な気づきです。身近な事例を知ることで、安全意識の向上につながります。日々の就業の中で、ぜひご活用ください。

今後も内容の充実を図りながら改訂していきますので、引き続き体験したヒヤリハットや想定される事例について、ご報告をお願いします。報告用紙をは各事務所に備えております。

1.就業途上（徒歩）

事例1	青信号で横断中、右折してきた車に気づくのが遅れ、ぶつかりそうになった。
問題点	青だから大丈夫と気がゆるみ、左右の確認が甘くなっていた。右折車が来る前提で見ていなかった。
改善方法	青でも油断しない。「車は来る可能性がある」と思って左右を見る。渡りながらも車の動きを気にして進む。

事例2	歩道を歩いていたところ、後ろからかなりのスピードで来た自転車と接触しそうになり、転びかけた。
問題点	後方は大丈夫と油断していた。歩く位置も真ん中寄り、逃げ場を作っていなかった。
改善方法	歩道でも後ろの気配を意識する。端を歩くなど、いざという時に避けられる位置を取る。

事例3	歩道の段差やブロックのずれに気づかず、つまずいて転びそうになった。
問題点	歩き慣れた道で気がゆるみ、前ばかり見て足元への注意が抜けていた。
改善方法	「いつもの道ほど注意」と意識する。違和感があればそのまま行かず、一度止まって確認する。

事例4	信号のない横断歩道で、車は止まるだろうと思って渡り始め、ぶつかりそうになった。
問題点	「横断歩道だから止まるはず」と思い込み、自分で安全を確認する意識が弱くなっていた。
改善方法	車が完全に止まるのを見てから渡る。「止まるはず」で動かない。目が合ってから一歩出る。

事例5	何もない平らな通路でつまずいて、何度も転びそうになった。
問題点	「ここは大丈夫」と油断し、足元への意識が抜けていた。疲れなどで歩き方も雑になっていた。
改善方法	何もない所でも足元を見る。ふらつきを感じたら無理せず一度立ち止まる。

2. 就業途上（自転車・バイク）

事例1	車道から段差のある歩道へ、自転車に乗ったまま斜めに入ろうとしたところ、車輪が滑って転びそうになった。
問題点	段差は慣れている場所だと油断していた。斜めに入れば大丈夫だろうと安易に判断していた。
改善方法	段差では一度止まり、無理をしない。少し面倒でも降りて押す判断をする。

事例2	T字交差点でカーブミラーが見えづらく、右から来た自転車とぶつかりそうになった。
問題点	ミラーがあるから大丈夫と頼り過ぎていた。自分の目での確認が後回しになっていた。
改善方法	見えにくい時はミラーに頼らない。必ず自分の目で確認し、「一呼吸置いてから」動く。

事例3	歩道で歩行者や他の自転車をよけようとしてバランスを崩し、転びそうになった。
問題点	とっさに動いてしまい、動きが大きくなっていた。周りの動きを見切らないまま動いていた。
改善方法	無理によけない。「迷ったら止まる」を徹底する。人が多い所では動きを小さくする。

事例4	自転車の荷台に作業道具を積んで走行中、右折しようとした際にハンドルが思うように動かずヒヤッとした。
問題点	荷物が走行中にすれて、ハンドル操作の邪魔になっていた。「積んだだけ」で固定確認をしていなかった。
改善方法	出発前に荷物をしっかり固定する。ハンドル周りには物を出さず、ぐらつきがあればその場で積み直す。

事例5	メインスタンドを立ててキックでエンジンをかけた瞬間、車体が思ったより前に出てヒヤッとした。
問題点	車体をしっかり押さえずに始動していた。動き出す前提で構えていなかった。
改善方法	エンジンをかける前に車体をしっかり持つ。「動く前提」で構える。周りも確認してから始動する。

3. 除草

事例1	一人で草刈り作業をしているうちに、つい休憩を忘れて作業を続けてしまった。
問題点	一人作業で止めるきっかけがなく、「もう少し」が続いてしまった。自分でブレーキをかけられなかった。
改善方法	作業前に休憩時間を決める。タイマーを使って「時間で止める」。区切りを待たない。

事例2	機械除草と刈草の片付けの同時作業中、飛散してきた小石があたった。(草刈機と距離15m以上)
問題点	「この距離なら大丈夫」と思い込んでいた。作業に集中して周りへの意識が不足していた。
改善方法	距離があっても飛んでくる前提で位置を取る。防護具は必ず着ける。危ないと感じたら一度止める。

事例3	外壁のツタを取っていたところ、裏にあった配線に気づかず切りそうになった。
問題点	ツタだけに気を取られ、裏に何があるか考えていなかった。勢いで作業していた。
改善方法	ツタを取る前に壁を一度ざっと見る。刃を入れる前に手でめくって中を確認する。

事例4	法面で除草中、体が後ろに引っ張られる感じになり、そのまま倒れそうになった。
問題点	作業に集中して足元とバランスの意識が抜けていた。無理な姿勢で踏ん張っていた。
改善方法	足場と重心を意識する。無理な体勢になる前に手を止める。「危ない」と感じたら位置を変える。

事例5	空き家の植木鉢棚の間で草取り中、ツルを引いたら鉢がグラッと動き、落ちそうになった。
問題点	ツルがどこまでつながっているか見ずに引いていた。上に物がある意識が抜けていた。
改善方法	引く前にツルの先を目で追う。引っ張らず、切って外す。

4. 植木

事例1	安全帯を付けて枝に足を掛けて作業中、太さはあったが枝が折れ、体が宙づりになった。
問題点	太さだけで「大丈夫」と判断していた。枝の中身（傷み・空洞）まで見ていなかった。
改善方法	足を掛ける前に枝の状態をしっかりと見る。一本に預けない。「次の支え」を必ず確保する。

事例2	刈り込み鋏を地面に置いたまま作業していて、通りかかったお客様の足に当たりそうになった。
問題点	つい足元に置いてしまっていた。人が通る場所への意識が抜けていた。
改善方法	鋏は「置かない」。必ず腰袋か決めた場所へ。作業前に人の動線を確認する。

事例3	梯子の上から道具を落とし、下の作業員に当たりそうになった。
問題点	道具の置き場を決めず、手元任せで作業していた。下に人がいる意識が薄れていた。
改善方法	道具は必ず腰袋へ。「手放さない」が基本。下に人がいる時は必ず声をかける。

事例4	梯子を立てたままその場を離れたところ、突風で倒れ、近くの車に当たりそうになった。
問題点	「すぐ戻るから大丈夫」と思い、そのまま離れてしまった。風の影響の想定不足。
改善方法	離れる時は「必ず倒すか固定」。風が出てきたら先に安全確保。

事例5	法面で作業中、梯子の足がズルッと滑り、そのまま倒れそうになった。
問題点	地面の状態をよく見ずに立てていた。足元の安定を過信していた。
改善方法	立てる前に足元を確認する。「怪しい所には立てない」。不安なら場所を変える。

5. 清掃

事例1	急な外階段を後ろ向きで降りながら清掃していたところ、最下段が車道で、車と接触しそうになった。
問題点	清掃に気を取られ、階段の先が車道だという意識が抜けていた。後ろ向きで周りが見えていなかった。
改善方法	階段の下がどこに出るか事前に確認する。最下段の手前で一度止まり、向きを変えて周りを見る。

事例2	アパート階段清掃作業中に階段を踏み外しそうになる
問題点	作業に集中して足元確認が後回しになっていた。段差を「感覚」でイメージしていた。
改善方法	一段降りる前に足元を見る癖をつける。急がず「一段ずつ確実に」動く。

事例3	床の清掃中、洗剤が残っていてツルツと滑り、転びそうになった。
問題点	仕上げ確認をせず次に進んでいた。「このくらいなら大丈夫」と甘く見ていた。
改善方法	最後に足で滑りを確認してから離れる。洗剤は「残さないつもり」でしっかり拭き取る。

事例4	夏の公園清掃中、気づいたら水を飲まずに作業を続けていた。
問題点	「あと少し」で無理をしてしまい、水分補給のタイミングを逃していた。
改善方法	時間で水を飲む。「喉が渇く前に一口」を徹底する。

事例5	植栽の剪定ゴミを片付ける際、作業服の裾に足を取られた。
問題点	作業に意識が向き、自分の足元や服装への注意が抜けていた。
改善方法	作業前に裾や足元を確認する。「引っかからない状態」で動く。違和感があればその場で直す。

6. 駐輪場・駐車場

事例1	上段ラックを下ろすとき、腰にグッと負担がかかり、痛めそうになった。
問題点	無意識に腰だけで持ち上げていた。体の使い方を考えず、いつものやり方で動かしていた。
改善方法	腰でやらない。脚と体全体で動かす。重いと感じたら一度止めて体勢を整える。

事例2	場内にバイクが急に入ってきて、人とぶつかりそうになりヒヤッとした。
問題点	場内でも車両が来る前提で見えていなかった。人の動きだけを見ていた。
改善方法	場内でも「車は来る」と思って周りを見る。気づいたらすぐ一声かけて動きを止める。

事例3	強風で自転車がバタバタ倒れ、足に当たりそうになった。
問題点	風で倒れることを想定していなかった。「大丈夫だろう」で近づいていた。
改善方法	風が強いと感じたら先に並びを確認する。危ない場所には近づかない。

事例4	並んでいる自転車から1台引き出そうとした時、隣の自転車を倒しそうになった。
問題点	そのまま引けば出せると思い、周りへの影響を考えていなかった。
改善方法	引く前に周りを押さえる。「そのまま引かない」。必要なら間隔を空けてから動かす。

事例5	雨の日、スロープで足がズルッと滑り、転びそうになった。
問題点	濡れているだけと軽く見ていた。いつも通りの歩き方で動いていた。
改善方法	雨の日は「全部滑る」と思って動く。歩幅を小さくして、確実に足を置く。

7. 運搬

事例1	荷台から荷物を降ろすとき、バランスを崩して転びかけた。
問題点	足場や体勢を整えず、そのまま持ち上げていた。重さや動きの想定不足。
改善方法	降ろす前に足元と立ち位置を決める。「そのまま持たない」。一度置いて体勢を整える。

事例2	刈った枝葉の袋を運ぶとき、壁や配管にぶつけそうになった。
問題点	周りを見ずに袋を動かしていた。袋の大きさや振れの想定不足。
改善方法	動かす前に間隔を見る。袋は振らない。「体に寄せて」ゆっくり動かす。

事例3	剪定ゴミを一人で持ち上げようとして、腰に違和感が出た。
問題点	「これくらいならいける」と無理をした。腰に負担が集中していた。
改善方法	一人で無理しない。小分けか「一度置く」。持つ前に体勢を整える。

事例4	台車で運搬中、傾斜に入ったところで荷物がグラッと崩れそうになった。
問題点	傾斜で重心が変わることを見ていなかった。積み方が不安定なままだった。
改善方法	傾斜の前で積み直す。「グラついたらやり直し」。傾斜ではスピードを落とす。

事例5	エレベーターの段差で車輪が引っかかり、荷物が崩れそうになった。
問題点	「これくらいなら行ける」と勢いで押していた。重心の変化を意識していなかった。
改善方法	段差は必ず止まる。「そのまま行かない」。前輪を上げるなど動作を分けて通す。

8.障子・襖張り

事例1	襖を2階から運び出す際、段差で足を踏み外し、よろけて壁に当てそうになった。
問題点	襖に気を取られ、足元への意識が不足していた。長物を持ったまま雑に段差を越えようとしていた。
改善方法	必ず二人体制で行い、段差の前で一度止まる。「そのまま行かない」。持つ位置を整えてから足元を見て動く。

事例2	古い襖の張り替え中、力をかけた瞬間に枠や組子がミシッときて折れそうになった。
問題点	見た目で「まだ大丈夫」と判断していた。古い襖の弱さの予測不足。
改善方法	古い襖は「最初から弱い」と思って扱う。力をかけ過ぎず、様子を見ながら進める。

事例3	古紙を剥がしたりカットしている時、カッターの刃がパキッと折れて飛びヒヤッとした。
問題点	切れない刃をそのまま使っていた。力任せに押していた。
改善方法	切れなくなったらすぐ折る。「無理に押さない」。軽く何回かに分けて切る。

事例4	運搬中、障子のバランスが崩れ、倒しそうになった。
問題点	持ち方を考えず運んでいた。途中で持ち替えようとして体勢が崩れた。
改善方法	持つ前に重さのかかり方を見る。持ち替える時は「一度置く」。無理にやり替えない。

事例5	重い襖の運搬や長時間の作業で、腰や膝に負担がたまり痛めそうになった。
問題点	「まだ大丈夫」と続けてしまい、同じ姿勢で負担をかけ続けていた。体のサインを後回しにしていた。
改善方法	重い物は抱え込まない。小分けや持ち替えをする。「時間で姿勢を変える」。無理を続けない。

9. 蜂刺され

事例1	作業場所の茂みでハチの巣を見つけた。スズメバチの可能性あり。
問題点	その場で何とかしようとしてしまう。「これくらいなら」と近づく判断をしてしまう。
改善方法	見つけたらその場を離れる。「絶対に近づかない」。依頼主へ連絡し、市や専門業者に任せる（緊急時は119）。

事例2	確認をせず刈り込みに入ろうとしたところ、蜂が一気に飛び出してきてヒヤッとした。
問題点	急いでいて最初の確認を飛ばしていた。「大丈夫だろう」で始めていた。
改善方法	刈る前に一度離れて全体を見る。「そのまま入らない」。気配を感じたらすぐ止める。

事例3	作業中に蜂が急に飛んできて驚き、とっさに逃げようとして足がもつれ、転びそうになった。
問題点	驚いて反射的に動いてしまい、足元や周囲を見ずに動いていた。
改善方法	蜂を見ても慌てて走らない。「一度止まって距離を取る」を意識する。普段から足場を意識して作業する。

事例4	庭木の中に蜂がいることに気づかず、そのまま枝を切ってしまった。
問題点	「いつも通り」で始めていた。中の様子を見ずに手を入れていた。
改善方法	作業前に一歩引いて全体を見る。「怪しい所には手を入れない」。様子を見てから作業する。

事例5	ハチが近くを飛んでいる（威嚇）のに作業を継続していた。
問題点	危ないと分かっているながら「もう少し」で続けてしまった。
改善方法	気づいた時点で手を止める。「その場を離れる」が基本。安全が確認できるまで戻らない。

10. その他

事例1	店内入口前で、お客様のカートがわずかな凹みに引っかかり、倒れそうになった。（ホームセンター）
問題点	入口付近は安全と思い込み、足元を見ていなかった。わずかな段差を見落とししていた。
改善方法	入口ほど足元を見る。「ここが一番危ない」と思って見る。気づいたらすぐ一声かける。

事例2	カートを連結して運搬中、操作を誤り、駐車中の車に当てそうになった。（ホームセンター）
問題点	長さや後ろの振れの予測不足。狭い場所で余裕なく操作していた。
改善方法	連結時は「後ろが振れる」前提で動く。無理に進まず、「一度止まって切り返す」。

事例3	売り場が駐車場まで広がり、見回り中に車止めに気づかず、つまずきそうになった。（ホームセンター）
問題点	売り場の延長の感覚で歩いていた。駐車場特有の足元を見ていなかった。
改善方法	駐車場に入ったら意識を切り替える。「足元を見る場所」と考えて歩く。

事例4	カート通行エリアや傾斜地で足が滑り、転びそうになった。（ゴルフ場作業）
問題点	芝や土の状態を十分見ていなかった。傾斜でもいつも通りの動きで動いていた。
改善方法	足場が悪いと感じたら動きを変える。歩幅を小さくしてゆっくり動く。無理ならルートを変える。

事例5	自動運転のカートの前を横切りそうになり、ヒヤッとした。（ゴルフ場作業）
問題点	自動だから安全と思っていた。人には反応しないことを意識していなかった。
改善方法	自動カートの前には入らない。「前に出ない」を徹底する。横切る時は必ず止める。