

# 安全就業ニュース

公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会



## 今月の事故

### 1. 事故の概要（就業中）＜重篤事故＞

建物内共有部分の清掃作業中に、左手にハンディークリーナー（掃除機）、右手にモップを持ち、階段を上がり、5段目で左足が躓き、バランスを崩したことが原因で、後方に転落し頭を強打した。

事故直後は、意識もあり、言葉もしっかり話せており、本人から家族へ連絡を入れていることを確認していた。救急搬送後、骨盤、肋骨骨折、腰の圧迫骨折、くも膜下出血などの状態であることがわかり入院となった。夜になって容態が急変し意識不明になり、9日後に亡くなられた。

### 2. 事故の原因

就業先の防犯ビデオを入手し、それをもとに確認及び検証を行った。

① 階段を登る際、下から5段目の縁に左足のつま先が当たったことで、6段目まで足が上がりきらず、5段目に左足が不安定な状態で置かれてしまったことにより、体の重心が後方に移ってしまった。

② 両手に掃除用具を持っていたため、重心が後方へ移り落ちそうになったことを認識し、右手のモップを咄嗟に手離して階段の手すりを掴もうとするも手すりを掴むことができなかった。

### 3. 事故後のセンターの対応及び再発防止策

#### 【センター事故後の対応】

事故発生後、理事長、安全委員長に連絡し状況等を報告した。その後、事故現場の防犯ビデオを入手し事故状況調査を行った。

安全委員会を開催し事故を検証し再発防止策を検討した。また、業務部会、総務部会、理事会へ報告した。

#### 【再発防止策】

- ① 階段の昇降中は、両手に荷物は持たず、手すりがある場合は、必ず手すりを利用する。
- ② 足をしっかり上げて、一段一段進むことを意識する。
- ③ 階段の踏み面が濡れていないか等確認する。
- ④ 暗い場所では、照明や懐中電灯で足元を明るく照らす。

#### その他の対策について

事務所安全対策員会議（12月開催）において、階段昇降中の事故防止策やヒヤリハット体験など意見交換し、意識の向上に努める。

- ① 作業別安全就業基準（１）全作業共通に上記再発防止策を追加する。
- ② 健康体操研修等で筋力低下を防ぐことの大切さや安全に対する意識の向上に努める。

#### 会員への周知方法について

- ① 会員ニュースに転落事故を防ぐための記事を掲載する。
- ② 安全ニュース及び会報さいたまシルバーに重篤事故報告並びに再発防止策を掲載する。
- ③ 安全パトロールを強化する。
- ④ 各種会議において、階段からの転落事故を防ぐための未然防止策を周知する。

#### 【連合の再発防止策及びセンターへの指導】

- ・現場実査による安全指導
- ・県内ブロック担当者により構成する連合安全適正就業会議で報告及び事故防止の要請
- ・転倒リスク軽減に向けた指導員育成の研修（フレイル予防研修）の実施

### 4. 全シ協から

就業中、特に清掃作業中に階段（段差）から転落する重篤な事故はとても多く、一向に後を絶ちません。階段での作業や移動の際は、前方や足元が見えなくなるような荷物の持ち方をしないよう徹底してください。（後ろ向きでの作業は禁止するなど）

また、清掃作業は、下向きの作業が多く周りへの注意が疎かになるため、作業前に段差や整理整頓がされていないところ、濡れていないか、照明の明るさなどの状況を確認するよう徹底してください。安全が確保できない場合（手すりのないところや階段など）はお断りしてください。

さらに、複数人での作業体制（事故を重大化させるリスク低減）や段差があるところではヘルメット等を着用することもご検討ください。

就業中・就業途上に関わらず階段を上り下りする際は、急がず、慌てず、走らずに、手すりをしっかり持って、足元をよく見ながら、ゆっくりと上り下りするようにしましょう。

また、携帯電話を操作しながらの歩行は階段の有無に関わらずやめましょう。

## 令和6年10月（令和6年度）事故速報

### (1) 重篤事故

10月は、2件の重篤事故の報告がありました。

10月までの累計で見ると、令和5年度の16件と比して令和6年度は16件と同数となっています。また、就業中・就業途上別にみると、就業中の事故では令和5年度の9件と比して同数となっており、また就業途上は、前年度と比して同数となりました。

#### 10月報告分までの累計

令和6年度累計	就業中・ 就業途上	件数	内 訳				令和5年度同月累計					
			事故の程度		性別		計	事故の程度		性別		
			死亡	入院	男性	女性		死亡	入院	男性	女性	
就業中	9(1)	8(1)	1(0)	7(0)	2(1)	就業中	9	6	3	8	1	
就業途上	7(1)	6(1)	1(0)	5(0)	2(1)	就業途上	7	3	4	2	5	
計	16(2)	14(2)	2(0)	12(0)	4(2)	計	16	9	7	10	6	

## 10月報告分内容

No.	性別等	区分等	事故の状況	安全 帽	安全 帯	交通 手段
15	女 81歳	就業中 (死亡)	左手にハンディークリーナー（掃除機）、右手にモップを持ち、階段を上がり、5段目で左足が躓き、バランスを崩したことが原因で、後方に転落し頭を強打した。骨盤、肋骨骨折、腰の圧迫骨折、くも膜下出血などがあることで入院したが、容態が急変し9日後に亡くなられた。〈今月の事故参照〉	—	—	—
16	女 76歳	途上 (死亡)	バイクで就業途上に軽トラックと衝突、全身を強く打ち搬送先の病院で2時間後に死亡した。事故があった現場は、見通しの良い田んぼ道の交差点であり、南進してきた軽トラックと東進していたバイクが出会い頭に衝突、外傷はほとんどなかったが、出血性ショックにて死亡。交差点は十字路で、信号や横断歩道はなかった。	○	—	バイク

## 令和6年11月1日道路交通法の改正 罰則強化

自転車運転中の携帯電話使用等に起因する交通事故が増加傾向であること及び自転車を酒気帯び状態で運転した際の交通事故が死亡・重傷事故となる場合が高いことから、交通事故を抑止するため新しく罰則規定が整備されました。



運転中ながらスマホ  
スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する行為、画面を注視する行為が新たに禁止され、罰則の対象となりました。ただし、停止中の操作は対象外です。

違反者

6月以下の懲役または10万円以下の罰金  
交通の危機を生じさせた場合

1年以下の懲役または10万円以下の罰金



酒気帯び運転及び幫助（ほうじょ）

自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して新たに罰則が整備されました。

違反者

3年以下の懲役または50万円以下の罰金

自転車の提供者

3年以下の懲役または50万円以下の罰金

酒類の提供者・同乗者

2年以下の懲役または30万円以下の罰金



## (2) 1ヶ月～6ヶ月未満の入院及び後遺障害の事故

10月は、就業中の事故14件、就業途上の事故4件と、合計18件であり、昨年度同月26件と比して8件の減少となっています。また、男女別では、男性は13件で5件の減少、女性は5件で3件の減少となっています。

10月までの累計で比較してみると、昨年度の172件と比して、本年度は145件と27件の減少となっています。就業中・就業途上別にみると、就業中は103件で26件の減少となっており、就業途上は42件で1件の減少となっています。男女別では、男性は8件の減少となっており、女性は19件の減少となっています。

### 令和6年度10月分

	仕事の内容	事故数(件)		男性(件)		女性(件)		平均年齢(歳)	
		10月	累計	10月	累計	10月	累計	10月	累計
就業中	植木・樹木の剪定等	3(10)	36(55)	3(9)	36(54)	0(1)	0(1)	75	76
	除草作業	2(3)	24(22)	2(3)	23(19)	0(0)	1(3)	81	78
	屋内・屋外清掃作業	3(5)	21(25)	1(3)	10(9)	2(2)	11(16)	75	76
	その他	6(2)	22(27)	5(2)	20(22)	1(0)	2(5)	72	75
	計	14(20)	103(129)	11(17)	89(104)	3(3)	14(25)	75	77
就業途上	徒歩	2(2)	11(16)	1(1)	6(8)	1(1)	5(8)	85	78
	自転車	1(3)	23(20)	0(0)	16(10)	1(3)	7(10)	82	79
	バイク	1(1)	7(6)	1(0)	4(1)	0(1)	3(5)	80	77
	自動車	0(0)	1(1)	0(0)	1(1)	0(0)	0(0)	—	82
	計	4(6)	42(43)	2(1)	27(20)	2(5)	15(23)	83	79
合計		18(26)	145(172)	13(18)	116(124)	5(8)	29(48)	77	77

( )は令和5年度同月の発生件数

「シルバー人材センター団体傷害保険に係る事故件数等報告書」については、事故の有無にかかわらず毎月8日までに必ず提出願います（平成30年4月24日付 事務局長通達により通知済）。（※安全就業の手引（第六改訂）P109～P129掲載）

※ シルバー団体傷害保険の支払いが確定した事故については、速やかに「シルバー団体傷害保険に係る事故件数等報告書」により報告し、報告漏れがないようお願いします。



健康に気をつけて生涯シルバー人材センターの会員でいてくださいね😊

### (3) シルバー派遣事業における労働災害報告の事故（休業1ヶ月以上）

8月は仕事の分類では、「その他の運搬・清掃・包装等の職業」4件「商品販売の職業」「施設・ビル等の管理の職業」「製品製造・加工処理の職業」「運搬の職業」1件であり、合計8件でした。前年同月の6件と比べ2件の減少となっています。また、男女別では、男性は3件の増加となっており、女性は1件の増加となっています。

累計では、前年同月の60件と比べ1件の減少となっています。

なお、8月に死亡事故はありませんでした。

#### 令和6年度（8月分）

仕事の分類（中分類）	中分類コード	事故数（件）		男性（件）		女性（件）		平均年齢（歳）	
		8月	累計	8月	累計	8月	累計	8月	累計
その他の技術者	11	0 (0)	0 (1)	0 (0)	0 (1)	0 (0)	0 (0)	—	—
その他の保険医療の職業	15	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
社会福祉の専門的職業	16	0 (1)	0 (3)	0 (0)	0 (1)	0 (1)	0 (2)	—	—
教育の職業	19	0 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	—	64
その他の専門的職業	24	0 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	—	64
一般事務の職業	25	0 (0)	2 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (0)	—	70
出荷・受付係事務員	27	0 (1)	0 (2)	0 (1)	0 (2)	0 (0)	0 (0)	—	—
営業・販売関連事務の職業	28	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
外勤事務の職業	29	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
商品販売の職業	32	1 (0)	4 (0)	0 (0)	2 (0)	1 (0)	2 (0)	74	72
販売類似の職業	33	0 (0)	0 (1)	0 (0)	0 (1)	0 (0)	0 (0)	—	—
営業の職業	34	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
家庭生活支援サービスの職業	35	0 (0)	3 (2)	0 (0)	1 (0)	0 (0)	2 (2)	—	73
介護サービスの職業	36	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
保健医療の職業	37	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
生活衛生サービスの職業	38	0 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	—	80
飲食物調理の職業	39	0 (1)	2 (2)	0 (0)	0 (0)	0 (1)	2 (2)	—	72
接客・給士の職業	40	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
施設・ビル等の管理の職業	41	1 (0)	4 (2)	1 (0)	3 (2)	0 (0)	1 (0)	72	72
その他のサービスの職業	42	0 (0)	2 (3)	0 (0)	0 (2)	0 (0)	2 (1)	—	74
農業の職業	46	0 (0)	2 (4)	0 (0)	1 (4)	0 (0)	1 (0)	—	71
林業の職業	47	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
生産設備制御・監視の職業 (金属材料製造、金属加工、金属溶接・溶断)	49	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
生産設備制御・監視の職業 (金属材料製造、金属加工、金属溶接・溶断を除く)	50	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
金属材料製造、金属加工、金属溶接・溶断の職業	52	0 (0)	0 (2)	0 (0)	0 (2)	0 (0)	0 (0)	—	—
製品製造・加工処理の職業	54	1 (0)	5 (2)	0 (0)	2 (0)	1 (0)	3 (2)	66	74
機械組立の職業	57	0 (0)	0 (1)	0 (0)	0 (1)	0 (0)	0 (0)	—	—
機械整備・修理の職業	60	0 (0)	0 (1)	0 (0)	0 (1)	0 (0)	0 (0)	—	—
製品検査の職業	62	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
生産関連・生産類似の職業	64	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
自動車運転の職業	66	0 (0)	1 (3)	0 (0)	1 (3)	0 (0)	0 (0)	—	72
建設の職業	71	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
採掘の職業	74	0 (0)	0 (1)	0 (0)	0 (1)	0 (0)	0 (0)	—	—
運搬の職業	75	1 (0)	2 (2)	1 (0)	2 (2)	0 (0)	0 (0)	80	76
清掃の職業	76	0 (0)	7 (2)	0 (0)	5 (2)	0 (0)	2 (0)	—	72
包装の職業	77	0 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	—	69
その他の運搬・清掃・包装等の職業	78	4 (3)	21 (26)	3 (1)	15 (18)	1 (2)	6 (8)	72	73
計	—	8 (6)	59 (60)	5 (2)	32 (43)	3 (4)	27 (17)	73	73

( ) は令和5年度同月の発生件数

令和6年4月以降に発生した「派遣労働会員の業務災害(休業日数4日以上又は死亡)」、「派遣労働会員の通勤災害(休業日数4日以上又は死亡)」については、「全シ協会員専用ページ」の「シルバー派遣事業における労働災害報告」により、各月翌月最終稼働日までにご入力ください。また、労働災害(業務・通勤ともに)が発生しなかった場合も「労働災害未発生報告」を選択のうえ、各項目をご入力ください。

(令和6年4月19日付 6全シ協発第11号により通知済)

# 今のうちから始めよう！姿勢改善のすゝめ

## 皆さんは自分の姿勢を意識したことはありますか？

一般的に悪い姿勢と呼ばれる、ねこ背や反り腰といった「不良姿勢」は腰痛や背部痛を引き起こし、日常生活や就業、就労、運動などに問題を生じます。

近年の死傷者数の推移をみると、不良姿勢からくる腰痛などを含む「動作の反動・無理な動作」の項目が増加傾向にあり、令和5年は前年と比較し、プラス5.6%と増加幅が大きくなっています。(令和5年 労働者死傷病報告(厚生労働省)) こうした状況を改善するには、どういったことに気をつければよいのか？

## ここがポイント ★姿勢改善★

### 立っているとき3つのポイント

日常的に、さまざまなポイントを意識するのは難しいので、立っている時には、特に次の3点をイメージするようにしましょう！

- ① 立った状態で頭のでっぺんに糸がついていて、天井から吊り下げられている状態をイメージ
- ② 視線は真っ直ぐ遠くへ
- ③ 肩がすくまないように下げ、首を長く伸ばす

- ※1 あごを少し引く
- ※2 背筋を伸ばす
- ※3 下腹は少し力を入れて引っ込める
- ※4 膝を伸ばす
- ※5 足は肩幅より少し狭く開く

### 座っているとき3つのポイント

座っていると楽で疲れにくいと考えてしまいがちですが、姿勢が崩れていたり、長時間座り続けていると、健康面のリスクが高まるとされています。まずは次の3点を意識しましょう！

- ① 上半身を少し前に倒して、腰が背もたれに当たるように深く腰掛けてから、上半身を起こす
- ② 足裏全体がしっかり床につくように
- ③ 座りすぎず時折、立つ・歩くようにすること

- ※1 作業対象物は、肘を伸ばして届く範囲内に置くこと
- ※2 足をある程度自由に動かせる空間がある
- ※3 椅子と太ももの間にゆとりがある

(「安全衛生かべしんぶん」抜粋 中央労働災害防止協会)

## 熊本県における安全就業の取り組み

### 1 公益社団法人熊本県シルバー人材センター連合会の概要（令和5年度実績）

(1) センター数	42 団体（国庫補助 16 団体、国庫補助対象外 26 団体）
(2) 会員数	9,762 人（男性 6,550 人、女性 3,210 人）
(3) 粗入会率	1.5%
(4) 就業実人員	7,935 人
(5) 就業率	81.3%（請負・委任 71.2%、派遣 76.2%）
(6) 就業延人員	853,523 人日（請負・委任 726,444 人日、派遣 127,079 人日）
(7) 受注件数	64,461 件（請負・委任 63,696 件、派遣 765 件）
(8) 契約金額	4,633,769 千円（請負・委任 3,924,873 千円、派遣 708,896 千円）

### 2 過去5年間の事故発生状況

#### (1) 傷害事故

年度	傷害事故（件）			うち重篤事故（件）		
	就業中	就業途上	合計	就業中	就業途上	合計
令和元年度	75	3	78	2	0	2
令和2年度	62	14	76	0	0	0
令和3年度	80	3	83	0	1	1
令和4年度	89	4	93	2	0	2
令和5年度	81	9	90	0	0	0

傷害事故の合計数は70件台から90件台に増加傾向にあります。重篤事故は5年間で5件発生しており、その前の段階の1ヶ月以上6ヶ月未満の入院事故については例年10件程度発生しています。

#### (2) 損害賠償事故

年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
事故発生件数	82	87	106	90	104
（飛び石事故件数）	57	49	68	48	70
（その他の事故件数）	25	38	38	42	34

損害賠償事故件数も増加傾向にあり、飛び石事故が60%から70%を占めています。保険金額の割合はもっと高くなり、令和5年度の飛び石事故の保険金額は全体の約79%ありました。

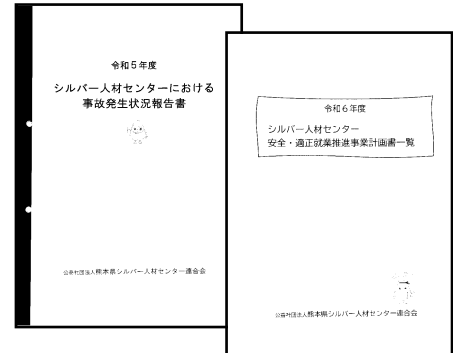
### 3 安全就業への取り組み

#### (1) 安全・適正就業委員会の開催

安全・適正就業委員会（委員構成：センター事務局長10名、連合会事務局長1名・職員4名）により策定した安全・適正就業推進基本計画を理事会の承認を得て実施しています。

#### (2) 事故発生状況報告書及び安全・適正就業推進計画書一覧の配布

毎年8月頃、各センターから提出を受けた前年度の事故発生状況報告書を連合会でとりまとめた「シルバー人材センターにおける事故発生状況報告書」を全センターに配布します。同様に各センターの当年度の安全・適正就業の計画書をまとめた「安全・適正就業推進計画書一覧」を全センターに配布して、安全・適正就業の推進に活用しています。



#### (3) 安全・適正就業啓発の作品募集

安全・適正就業推進強化月間（7月）に伴い、安全・適正就業啓発の作品募集（標語）を行い、優秀作品については安全大会で表彰します。

#### (4) 安全大会の開催

毎年7月に安全大会を開催します。安全大会では、安全優良センターの表彰、安全標語優秀作品表彰、特別講演、優良センター事例発表、安全宣言等を実施しています。



#### (5) 「安全就業ニュース」の活用

全シ協発行の「安全就業ニュース」を活用し、安全・適正就業の意識の高揚に努めています。

#### (6) 安全・適正就業パトロールの実施

2年に1回の頻度で各センターの安全・適正就業パトロールを行っています。数ヶ所の現場確認の後に、センター職員、安全委員等を交えて、講評や情報交換を実施します。重篤事故が発生したセンターは、次年度が計画年度でない場合もパトロールを行います。



令和5年度は23センターのパトロールを実施しました。



剪定作業のパトロール



草刈り作業のパトロール



会員へのミニ安全講話



パトロール後の講評と意見交換

### (7) 安全・適正就業推進員研修会の開催

県内を5ブロック（県央地区、県南地区、県北地区、天草地区、人吉・球磨地区）に分けて、各センターの事務局長、安全・適正就業推進員、安全委員等を対象に研修会を開催しています。

研修会のメインテーマは、傷害事故及び損害賠償事故の削減に繋がるもので、外部講師に講演を依頼します。



外部講師の講演（刈払機の安全講習）



連合会安全・適正就業推進員の講義

### (8) 出前講習会の開催

各センターが、総会・安全大会・シルバーの日等で会員を集めて安全教育を実施する際に、連合会職員が現地に出向いて会員を対象に安全就業についての講話を行い、安全についての意識付けを図っています。



連合会職員の安全講話



講習会資料

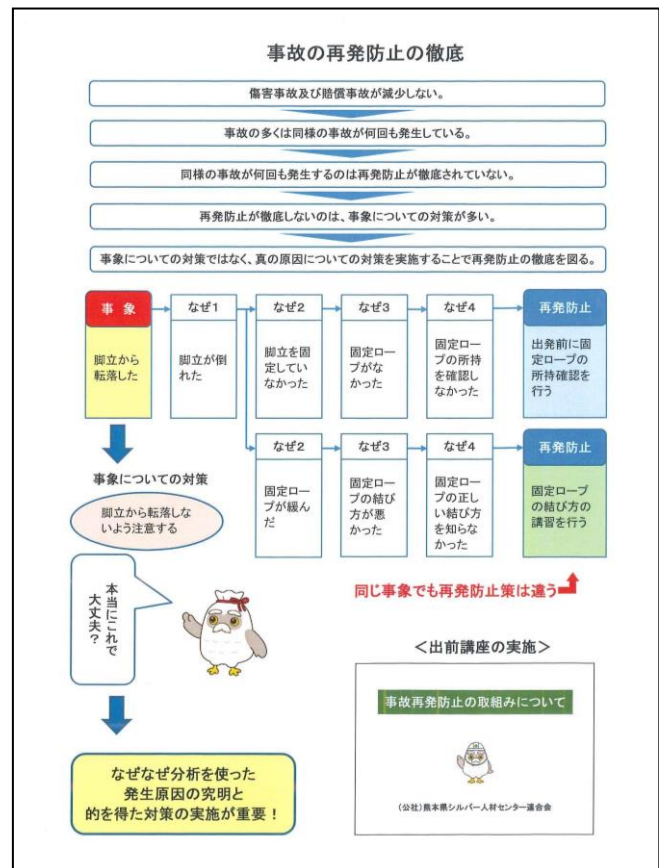
#### 4 事故防止に向けた取り組み

当県の事故発生状況は最初に記載のとおりですが、傷害事故及び損害賠償事故のいずれも全国ではワーストに近い位置付けにあり、緊急事態と受け止めています。

事故が発生したら、こうしておけば事故が起こらなかったという反省点が必ずあります。そのほとんどが、決められた作業手順や安全ルールの手抜きです。最終的には、会員一人ひとりが危険予知を行って、ルールを守りながら無理をしないで作業をすることが重要です。

また、過去に各センターの事故報告書を分析したところ、「脚立から転落したので脚立から転落しないよう注意する。」といった事象についての対策が多かったため、「なぜなぜ分析」を使って真の原因を究明して的確を得た再発防止策を実施するよう進めています。同じ事象でも真の原因が違えば再発防止策も違ってきます。右図が各種会議や研修会で説明する資料です。

残念ながら、本年7月に草刈り作業中の熱中症による重篤事後が発生しました。2人作業ではあったものの、途中で1人作業になったことで早期発見・早期対応ができませんでした。各センターには、複数人での就業実施と会員に対して複数人で就業する理由の説明を行うよう通知しました。



★★★熊本県シルバー人材センター連合会さんからの報告でした。  
ご報告、誠にありがとうございました。★★★

# 安全就業のためのチェックポイント

表紙

一部内容



A4 判 32 ページ  
 2017(平成 29)年 3 月 発行 以降、増刷対応  
(10 部以上からの販売)  
 価格 220 円(税込)、送料実費

会員が安全に就業するための要点を、  
 全カラー版でまとめたイラスト小冊子

# 働くよろこび 会員のマナー

表紙

一部内容



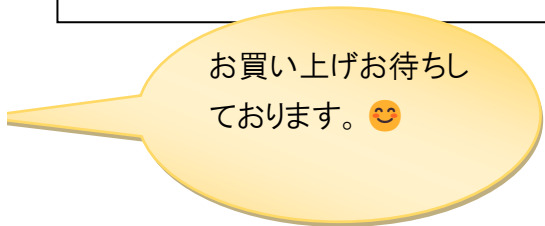
シルバー人材センターが地域社会に不可欠なインフラとして活動を推進していくには、会員一人ひとりが、適切快活なマナーの下に活動することが何より大切なことといえます。

本書は、シルバー人材センターで働く基本マナーから就業上におけるマナーまでを取りまとめたものです。

全国各地で活躍するシルバー人材センターの会員の参考書となれば幸いです。

まえがき (抜粋)

A5 判 96 ページ  
 2005(平成 17)年 3 月 初版 1 刷発行  
 2023(令和 5)年 4 月 初版 11 刷発行  
 価格 550 円(税込)、送料実費



## 編集後記

今年も秋という季節はなくなってしまったかのように、11月に入っても夏日で半袖と思ったら、次は冬が訪れたような寒さでコートを引っ張り出し、夏から一気に冬になってしまったように思います。各地の紅葉も2週間くらい遅れていて、紅葉が進まないうちに冬になってしまい、秋＝紅葉という感覚もなくなって、四季から二季になってしまうように思えてなりません。そして、今年はいつまでも、暑かったり、寒かったりで一日の中でも気温差の激しい日が続いており、先月お話した寒暖差疲労への注意がまだ必要です。これからインフルエンザも流行します。私自身、決して自分だけは大丈夫とは思わず、もう高齢者だという自覚をもち、心にも余裕をもって、万全の感染予防対策を取るようにしようと思います。急に冬になってしまい、日差しの暖かさを実感するこの季節、会員のみなさまは、常に健康第一で過ごされますように。(松山)

今年もあつという間に最後の月を迎えます。これからの時期は、人と関わる時間が多くなることと思います。何かしら一定の上下関係がある場合は、尊敬の念や緊張感、我慢、譲歩など、コントロールする気持ちが働き表面的に関係性が悪化することはないのですが、心を許せる間柄だと余計な言葉を発したりして相手を傷つけることがあります。我が家でもつまらないことで小競り合いが起こり、晩ご飯の内容に影響が出ています。大人になると知恵や経験により考ええることが増え、複雑になりがちです。素直に「はい」「ごめんなさい」「ありがとう」という言葉の大切さを忘れていると感じます。自分が悪いと思ったらプライドや意地をはずす素直に「ごめんなさい」と声に出し、「はい」と気持ちよくポジティブに返せば相手を認めたことにもなり、「ありがとう」を口癖にすれば相手のコミュニケーションも円滑になります。日常の中にある些細な親切や助けに気づき、感謝の言葉を言うことで周りとの心を温かくすることができます。誰かのために頑張れる人＝愛される人間であると思います。今、一緒にいる人とは、ご縁があったから繋がっていますので、せっかく出会った人たちに感謝し、うまくいかないときは、自分のせいだと反省するなど行動を自分から変えてみましょう。いまを大切にすることが日々明るくしてくれます。そうはいえ、私はまだ心が狭いです。自分が「はい」と返しても心の中は、「俺は悪くない」と思ってしまいます。人生の修行は続きます。(高木)

