



いよいよ年末！！

忙しい季節の到来です。周りの雰囲気にもまれ、せわしなさを感じる時期ではないでしょうか？
忙しさにのまれて自分のペースが崩れてしまう又は体調を崩してしまいそう。



こんな時どうしたらよいのでしょうか？

毎日の生活の中で私たちの頭は常にフル回転しています。仕事に、家事に、育児等に追われ
なかなか自分自身に矢印を向ける時間がないと思いますが、こうした状態が続くとある日突然体や心の
不調を感じるようになるかもしれません。



そうなる前に「自分だけの時間」を作ることが大切です。

「自分だけの時間」と聞くと1人カフェで珈琲を飲んだり、読書をしたり自分の好きなことを
思い浮かべるかもしれません。

もちろんそういった時間もとても大切なので良いのですが、「ご自身の内側を知る時間」を作ってみませ
んか？ヨガのレッスン中に行うような「呼吸を観察する時間」です。どのくらいの長さで

吸って吐いてを繰り返しているか？呼吸と気持ちは連動していますので、深く長い呼吸を
心掛け気持ちをリラックスさせてみましょう。自分の呼吸に意識を向けてあげることで外に



向いていた矢印が、自分に向き失いつつあった自分のペースを少しずつ取り戻すことが
できます。例えば通勤途中の電車の中やお風呂に入っているときの無意識の時間こそが、心のリセットタ
イムとなるので自分の今の呼吸や、今どんな気持ちなのかを見つめてあげましょう。1日1回 この時間を
持つことで自分のペースを取り戻せる事ができるでしょう。

忙しい年末だから仕方ないと諦めずちょっとした毎日の習慣でいつもの自分で今年を締めくくって
みてくださいませ♡

メンテナンス部主任 福田夕子

【社内業務連絡】

① 2024年11月 入社者4名・退職者6名でした！

来年も新しい現場がスタート決定！興味のある方は是非ご一報を☎️ 詳細はQRコードを👉

② ヒヤリハット報告について

オネストでは年に2回ヒヤリハット報告の取り組みをしています。



仕事に関わらず日々の生活すべてにおいてヒヤリ！ハット！！したことを報告し、共有する
ことによって事故やケガなどを未然に防ぐ取り組みです。

提出していただいた報告の中で選出させていただいた方へは社内取り組みに対する貢献で気
持ちばかりではありませんが手当を支給させていただいています。

次回提出期限は来年5/4です！枚数に限りはありません！ドシドシ応募してください！！

③ 源泉徴収票について

源泉徴収票の発行・郵送は12月分の給与明細と同封となります。（1/20までに自宅へ届けます）

④ 年末年始特別手当について（本年も支給決定！！）

本年も年末年始の出勤者へは特別手当の支給が決定しました！

対象期間は12/31～1/2です。12/31分は1/20支給・1/1と1/2分は2/20支給です。



2024年2回目 ヒヤリハット 発見報告 選出発表！！

	ヒヤリ！ハット！したこと	最悪の場合・・・	予防するには
323 西方	自転車走行中、前の自転車が急に止まりブレーキをかけたところ前の自転車の方の胸にハンドルが当たりました	ぶつかって自転車ごと人も倒れていたら大けがになっていた可能性もあったかと・・・	前との車間距離をとり、スピード・前方はもちろんのこと、左右田ども注意を怠ることなく走行すべき
240 吉村	道路を横断しようとして自転車がまたがりながら停止して車の往来がなくなるのを待っていました。その時、よそ見運転の自転車が突っ込んできて私は自転車ごと横転し何が起きたのかとびっくりしました。	当時は擦り傷と打撲程度で済みましたが頭を打つと命を落とすこともあると考えます 	今回は警察の方にも私に落ち度はないといわれましたがより一層交通ルールを守らねばと思いました。最悪のことにならないように早速ヘルメットを購入しました。昨年の研修会で教えていただいたことを思い出し認証のあるものにしました。
415 久本	バスに乗ろうと歩行中、乗る予定のバスが見えたので急いで横断歩道を渡ろうとしてしまい、足がついていかず前のめりになりそのまま転んでしまいました。	左顎と左ほほを思い切り地面に打ち付け、結局バスにも乗れず踏んだり蹴ったりでがっくり	慌てずゆっくり歩こうと思いました 
398 奥村	出勤1時間前ぐらいに体調が悪くなりヒヤリとしました 	別のスタッフに代わってもらい迷惑かけてしまう。出勤している別スタッフにも迷惑がかかる。会社にも迷惑がかかる。	普段の体調管理が大事だと思います。 
345 片山	カートを押して移動中に死角から急に飛び出してきた方とぶつかりそうになりヒヤッとしました	カートが倒れて備品が壊れたり、人は激突でケガをするかもしれません	向こう側が見えない曲がり角や扉などはすぐ脇を通らずに大回りするように気を付けます
513 池田	清掃中、使用中のモップの上を外国の通行人の方がジャンプして通っていきました	転倒します 	清掃中であることをお声がけし、通行人が清掃道具をまたぐような状況にはしない
430 青木	ゴミ庫の扉が開けにくく、何かと思えば、つぶれたビニール傘の骨が広がり扉のレールに引っかかっていました	針金状になった骨で指を突いたり、ゴミ袋に穴をあけてしまったり被害がある	共同で使用するゴミ庫なので最低限のルールを守らないといけません
527 篠原	ゴミの運搬中、通行人にあたりそうになりました	ぶつかる 転倒させてしまう 	出入口などのドアから出るときは左右の確認
441 川口	高さのあるスリッパで階段を上るときにつまずきかけた	前のめりになり階段の角で頭や顔を打ち、ケガ 	履きなれたスリッパで上がればケガにならない
440 大石	押入れの整理をしている時に棚のところで頭を打ってしまいました	ケガをしていたと思います 	前日から確認をしていたらよかったです と思います

大切なのは ヒヤリ！ハット！！しないことではなく
ヒヤリ！ハット！！するかもしれないことに気付くことです