

「いつも元気」で「はつらつ」とした交替制勤務を目指して ヒューマンパフォーマンスの向上

Shift Working System for Healthy and Happy Workers

Improvement in Human Performance

(電力技術研究所 第四G 原子力T)

交替制勤務者の支援の一つとして、家庭生活で欠かすことが出来ない家族とのコミュニケーションを図ることを目的としてファミリーカレンダーを作成した。予想以上に好評で、カレンダーの内容の更新を望む声も多く、要望には極力応えていきたいと考えている。

(Nuclear Power Team, Group 4, Electric Power Research and Development Center)

We have created a "Family Calendar" designed to help our shift workers establish better communications with their family members. The reception was quite favorable, and we are receiving many requests for a new Calendar, to which we will do our utmost to respond with better contents.

1 背景

平成9年度から3年間、交替制勤務者に関する調査研究を、[交替制勤務者が「いつも元気」また「はつらつ」として働く]を支援することをモットーに、交替制勤務研究会で社内外の意見を聴き実施してきた。調査研究の結果、交替制勤務者には、生活全般にわたって多様な影響が及ぶ事が示唆され、その一つに、家庭・社会生活との時間のずれによる孤立が指摘された。家庭での孤立化を改善する具体的な手段の一つとして、ファミリーカレンダーを作り家族とのコミュニケーションを図ることとした。

2 調査研究の概要

ファミリーカレンダーは、家族全員が参加するものであり、幅広い年齢層が受け入れやすいようにした。ファミリーカレンダーの上部には、健康に関する必要な知識を、解説とイラスト等で分かり易く掲載した。日付欄は極力升目を大きくして1直夜勤、2直朝勤、3直夕勤等の「直勤務シール」と、結婚記念日、誕生日、夏休み等の「イベントシール」を貼ったり、家族の行事予定を書き込んで、家庭でのコミュニケーションに役立つよう工夫した。実際に交替制勤務者の方々から意見を聴き、写真とともに一口アドバイスとして掲載し親しみ易くした。また、交替制勤務者が自らパソコンでカレンダーを作成できるようにした。

3 効果

カレンダーの内容が参考になった、見やすい、一口アドバイスが良かった、シールが貼りやすかった、多目的に使える、家族が交替制勤務に興味を持った等肯定的な意見がほとんどで好評であった。パソコンでのカレンダーの作成も、思ったより操作が簡単で自分だけのカレンダーを作る事が出来ることもあって好評であった。

4 今後の展開

学会誌、雑誌、新聞等で紹介していく予定である。



図 カレンダーの例



執筆者／服部昭教
Hattori.Akinari@chuden.co.jp