

企業向け研修:

「身体に加齢変化と職場の環境」 ～部署内に潜む労働安全に関わるリスクの 洗い出しと取り組み、そして意識改革について～ (例)加齢と視覚変化



シニアアクセス代表 上田博司

いま日本が直面していること

◆ 労働: 人口の高齢化と労働市場の変化

- 人口の高齢化(平均寿命の延伸、高齢者数と高齢者の人口比率の増加)
- 改正高年齢者雇用安定法(2021年4月施行) 70歳までの就業確保が努力義務に!
☞ **多くの企業で定年延長や廃止の動きが加速**
長年にわたる勤労(会社への貢献)、労働意欲やいきがい

◆ 現状と今後: 職場における平均年齢は年々上昇!

- 正社員のみに限定されるものではない
- パートタイム社員も含めて全員にあてはまる



私たちの職場で、心配ごとはないか?

労働人口の平均年齢と雇用延長が予想されるなか...

どの職場においても、早かれ遅かれ、
高齢期に至るまでの労働環境について 勘考する必要性が出てきている



◆ これからも働いていくなかで課題はなんだろう?



- どうすれば長く安全に(かつ安心して)働けるの?
- 加齢に関してのチームメンバー各々が注意すべきことは?
- 現在の職場の環境は大丈夫(短期ビジョン)?
- 将来を見据えた環境づくりや方針(長期ビジョン)は?



私たち全員に関連するようなテーマは何か？

私たちは今まで以上に長く働き続ける可能性が高いんだよね！

高齢者に関する安全衛生に取り組むのはどうかな？

高齢者（年齢）問題に限定すると、部署全員の課題にならないよ！

高齢者がテーマだと、興味を持たない人が出てくるよ！

では、**加齢（エイジング）**でアプローチしてみてもどうでしょう？

20歳代で若くても70歳代でも、年齢に関係なく、わたしたち全員が関係してくるね。

賛成！

そうだ、そうしよう！

賛成！

まずは、**加齢に伴う視覚変化について学び、**
そして職場における現在と将来におけるリスクを考えてみよう！

4

研修会の課題と活動内容の設定

現在、そしてこれからの職場における安全な環境づくり

加齢についての総合学問

キーワード

- **加齢（エイジング）**
- **労働衛生**

今回は「視覚」について皆で考えよう！

”ジェロントロジー”から知識を得ることで、
現在、そして将来の職場における労働衛生について、
個人単位かつチーム全体で考えてみよう！

5

第1～3回（Input: 学び）

「加齢に伴う視覚変化と職場の環境・安全」

Input: 学び

第1回（背景）：
雇用延長と働くことの意義

第2回（概論）：
加齢に伴う身体変化と安全衛生

第3回（各論）：
加齢に伴う視覚変化

Through put: ディスカッション

第4回（ディスカッション）：
加齢に伴う視覚変化と職場・環境と安全を考える（経験&想定）

Output: 課題再確認とまとめ

第5回（補足とまとめ）：
病的な視覚変化と環境+補足

（研修教材サンプル）

なぜ私たちがいま、加齢変化と労働環境について

背景 日本に
・少子・
・知識・
・昨今の・
・改正・
・企業・
・国の政・
・年金・
・65歳・
・医療・
・介護・
・その他・
・年金・
・加齢・
・高齢・
・ワタクシ

改正高年齢者雇用安定法
2021年（令和3年）4月施行

少子高齢化で労働、経済活動維持のため活躍できる環境を

65歳までの雇用確保（義務）

働き続けることの意義

- 人生の長い道における安定した収入
 - ・ 年金収入だけでは足りない部分の補填
 - ・ 自由に使えるお金（お小遣い）を増やせる金銭的余裕
- 生きがいの保持
 - ・ 生きがいや人生の目的（使命感）、社会への貢献（達成感）
- 健康づくり
 - ・ 運動や仕事を通じた運動量ならびに体力の維持
 - ・ 良好な生活のリズムと健康管理
- 社会とつながり
 - ・ 仕事を通じて社会と関わっていること（社会参加）
 - ・ による自己の心身の健康維持、促進
- 更なる成長
 - ・ 年代や立場が異なる人や社会に関わっていることによる脳への刺激、新たな知識の獲得、自己啓発、人生経験を重ねるなどのプラス面

6

第4回 (Through put: ディスカッション) 「加齢に伴う視覚変化と職場の環境・安全」を個人そしてチームで考える

Input: 学び

- 第1回(背景):
雇用延長と働くことの意義
- 第2回(概論):
加齢に伴う身体変化と安全衛生
- 第3回(各論):
加齢に伴う視覚変化

Through put: ディスカッション

- 第4回(ディスカッション):
加齢に伴う視覚変化と職場・環境と安全を考える(経験&想定)

Output: 課題再確認とまとめ

- 第5回(補足とまとめ):
病的な視覚変化と環境+補足

① 加齢に伴う視覚変化(おさらい)

カテゴリー

- ・視力(静止)
- ・動体視力
- ・視野の変化
- ・明暗順応
- ・コントラスト感度
- ・色彩識別能力
- ・幻惑

② 各人でヒヤリハットを考え、付箋(Post-it)に書き込んでいく

「経験」と「想定」を考え、洗い出し中...



③ 部署内に潜むリスクの洗い出しとビジュアル化



10

第4回 (Through put: ディスカッション) 「加齢に伴う視覚変化と職場の環境・安全」を個人そして部署全体で考える

印刷された部署内の共有文書の文字が小さいので、書体やサイズを工夫して、読みやすくしては?

小さい文字で書かれている物品を保管している場所にリーディンググラスを備え付けるべき!

車の運転時に専用のサンバイザーを使うことで、急なまぶしさを防げるかも?!

意見と感想(実例)

年を重ねることに前向きな気持ちになれてよかった!

相手を理解することや思いやりが大切だね。

私たちのこれからの身体の変化も考え、危険を事前に察知して対処していくべき!

11

第5回 (Out put: 補足とまとめ) 「加齢に伴う視覚変化と職場の環境・安全」課題の再認識とリスクの確認

Input: 学び

- 第1回(背景):
雇用延長と働くことの意義
- 第2回(概論):
加齢に伴う身体変化と安全衛生
- 第3回(各論):
加齢に伴う視覚変化

Through put: ディスカッション

- 第4回(ディスカッション):
加齢に伴う視覚変化と職場・環境と安全を考える(経験&想定)

Output: 課題再確認とまとめ

- 第5回(補足とまとめ):
病的な視覚変化と環境+補足

(研修教材サンプル)

加齢と視覚の低下: 角結膜乾

涙の減少: ドライアイ

- ・涙腺の機能低下などで涙の量が減少し、目が乾燥したり、通常は涙で流されるホコリでも角膜に付着し、障害を起す

原因:

- ・加齢による質の低下
- ・PCやスマホ

高齢期の視覚障害: 症状

白内障	緑内障	加齢黄斑変性
すりガラスのように水晶体が白濁して、ぼやけて見え、視力が低下する	視野が狭くなって、見えにくくなる	物がゆがんだり、ぼやけて見える

ブルーライトの身体

- デジタルディスプレイが発するブルーライトが目に大きな負担をかけると考えられている
- 太陽光のブルーライトより、液晶画面の方目への影響は大きいとされる(至近距離・長時間見るため)
- 長時間のブルーライトが視界のちらつきや疲れだけでなく、体内リズムを崩し睡眠障害を引き起こす、という研究報告もある
- 「1時間のVDT(デジタルディスプレイ機器)を行った際には、15分程度の休憩を取る」(厚生労働省ガイドライン)

ヒューマンファクターに関連した安全衛生

加齢にともなう視覚変化

最後に...

- ・外部情報を得るための視覚は最も重要な感覚の1つ
- ・視覚変化は加齢に伴って誰にも起こりうる
- ・日々、そして将来の業務(生活)で、早めに対策を講じることが労働安全につながる!
- ・チームメンバーを気遣いし、サポートし合う「お互いさま」の優しい気持ちを常に心がけましょう

ご安全に

12

研修会「加齢に伴う視覚変化と職場の環境・安全」を通じて 得られたものと今後の展開

整備

新たな視点でとらえた不具合の解消
サポート環境の整備
将来を見据えたビジョンの形成

得られたもの

年齢に関係なく、
視覚が低下したメンバーへの
思いやり・いたわり



生涯現役をサポートする

「働きやすい仕事環境づくり」

会社全体の「課題」に向けた
情報共有と提言



今後のテーマ(検討中)

(一部)

- ・ 加齢にともなう視力変化と安全衛生、コミュニケーション
- ・ その他(五感)にかかわる職場における注意点
- ・ 身体能力(体力、バランス、等)の変化職場における安全
- ・ 加齢にともなう認知機能の変化(記憶など)と仕事で注意すべきこと(予知認知の遅延はない)
- ・ 介護給付時：高齢の職場に起こりうる問題への予知能力を鍛え、労働力から離脱せざるを得ない状況を避けよう
- ・ ユニバーサルデザインについて
- ・ 高齢者(そして若年者)にみる豊かな人生とは
- ・ 年齢差別(エイジズム)をなくすには
- ・ その他