

企業向け研修：

「身体の加齢変化と職場の環境」

～部署内に潜む労働安全に関す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、高齢者数と高齢者的人口比率の増加）
- ・ 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の課題はなんだろう？



- ・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はどうでしょう？

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

今日は
「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

改正高齢者雇用安定法
2021年(令和3年)4月施行

働き続けることの意義

- 人生の長い道のり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
- 社会貢献
 - ・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
 - ・年代ご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)

加齢にともなう一般的な生理変化:

連鎖的・新規的・不可逆的

老年症候群: 老化による各種の病状

エイジング (aging, ageing) とは

- 年齢、齢を重ねていくこと
- 細胞レベルで、常に古い細胞死んで新しい細胞に入れ替わる
- 生まれて(誕生)から人生(至るまでの成長と老化、熟成)

単に「老化」を示すより「成長」という意味もこの意識が欠如する「年齢差別(エイジズム)

加齢と職場における健康問題

若年期から高齢期に至るまで長期にわたって健康を維持し職場における安全衛生を健全に保つためには

- 加齢にともなってみられる症状や疾病の特徴を理解した上で、職場において適切に対応していくことが大切
- 高齢社員に対する偏見を持たない

また、このような症状や疾病をもつ社員とともに「いきいきと活動する(高い活動性) 職場環境」を提供することに重点が置かれる必要が出てくる

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)

加齢と視覚の低下: 視力

- 加齢とともに、近くのものに焦点を合わせることができなくなる
- 目の調節力は減衰の一途
- 老眼もしくは老視(ろうし)

加齢と視覚の低下: 視野の変化

人の視野

- 中心視 (1～2度): 物の形や色など明瞭に確認可
- 有効視野 (30度程度): 脳では正確に認識
- 周辺視野 (100度): 物の形や色など明瞭な確認不可

加齢と視覚の低下: 明るさのバランス

明るさのバランス(均齊度、コントラスト)

部屋から廊下および廊下から部屋へと移動: 動線を考える

- 部屋から廊下、廊下から部屋へと移動すると、明るさの変化が大きくなると、眼の感度調整が追いつかない
⇒ 不安感、危険を感じる
- 動線上に合わせて明るさの調整が行われる必要がある

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

デイスクッションに向けての課題提起

加齢と視覚の低下: 顧客からのクレーム (想定)

- 「報告書に誤字脱字が多い」というクレームがきた。
 - 内部チェック時に見落として起きているのか。
 - 回答資料の文字が小さくて読みにくい、見にくく。
- 「報告書の字が見えにくい」というクレームがきた。
 - フォントサイズが小さすぎないか?
 - 画像に類似した色の文字が重なっていないか?
- 「報告書が読みにくい」というクレームがきた。
 - 複数のフォントが意味なく混ざっていないか?
 - 行間のスペースに問題がないか?
 - 改行が不適切になっていないか?
- 「報告書が読みにくい」というクレームがきた。
 - 自分自身が読めて他の人も問題なく読める類似の文書等がある場合、今後は気付けていくべき
 - 複数の休印に気づかず漏る
 - 小さい文字で記載された文書等の内容確認に時間がかかる
 - 車の運転時に案内標識(含カーナビ)を見にくく。対応時に時間かかる
 - 歩行(歩行)中に横かかの物体(人、自転車、バイク、車等)に気づかない
 - 小さい、色が分かりづらい、また動きが早い虫の認識(カウント)がうまくできない
 - 実験装置の注意書きがうまく読めないまま作業して怪我をする
 - 薬剤を見分けづらい(液体の危険、気付きの遅れ)
 - その他の

下: 視力の低下への工夫

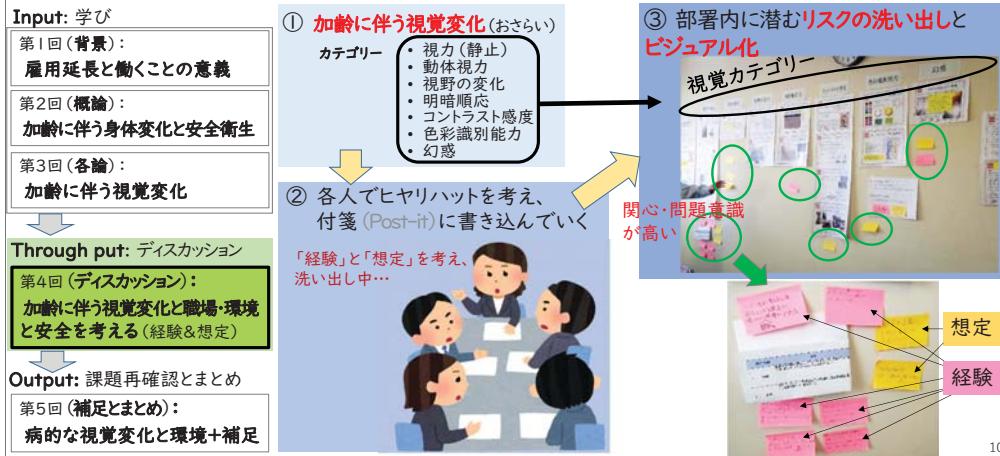
サイズ

読みやすくなる工夫: 読み手の立場で読みやすくなる工夫として、書類の見やすさを考慮する必要があります。フォントの選択や必要機能等にこだわることで、読みやすさを向上させることができます。

読みやすくなる工夫: 読み手の立場で読みやすくなる工夫として、書類の見やすさを考慮する必要があります。フォントの選択や必要機能等にこだわることで、読みやすさを向上させることができます。

(研修教材サンプル)

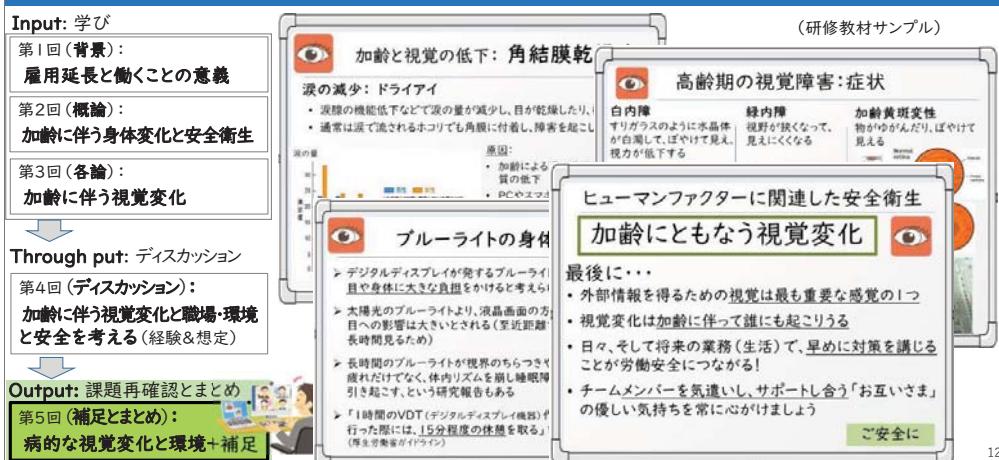
第4回 (Through put: ディスカッション) 「加齢に伴う視覚変化と職場の環境・安全」を個人そしてチームで考える



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



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



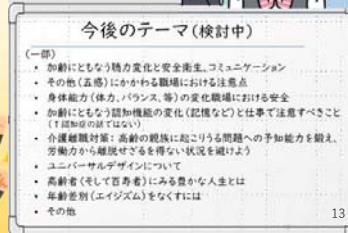
研修会「加齢に伴う視覚変化と職場の環境・安全」を通じて 得られたものと今後の展開

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



13