



ES C 情報 夏季号



One step at a time. (一度にひとつずつ)

会社で仕事をしているとき、私たちの心は意識している・いないにかかわらず、例えば「あれもやらなきゃ」「これも・・・」、さらに過去の後悔、将来の心配、人間関係の問題、満たされない願望など、とりとめもない雑念が浮かんで消え、心は休むことなく勝手気ままに走り廻ってしまいます。その結果として、やらなければいけない仕事を途中で止めてしまったり、手を抜いたり、後回しにしてしまうといったことが生じます。そうすると心がイライラして不安定になり、「心身に負荷がかかった状態」いわゆるストレスになってしまいます。また、気が散ることでミスをしてしまうこともあるかも知れません。



北海道電気技術サービス㈱
代表取締役 安部 均

大事な仕事を途中で中断したりすると、そのときから心は不安定になってしまいます。期限がある場合は特にそうなります。仕事をまだやっていない、手をつけていない、終わっていない、あるいは後回しにしている。そのときの気持ちは、かなり苦しいのです。重要な仕事だけではなく、どんな小さなことでも「(雑念によって)今はいいや、後にしよう」と先延ばしにすると、心はものすごくイライラして不安定になり、心の平静が失われてしまいます。

では、いったいどうすれば目まぐるしく動き回る心に平静が生まれるのでしょうか。それには「やった、終わった」という自慢に思えるような気持ち、つまり「終了宣言」が必要だと過日読んだ本にありました。どんな仕事でも、たとえ小さなことでも、一つひとつあせらずに集中して最後までやってみる。それを終了した瞬間、心には達成感・充実感という楽しみ、やすらぎが生まれてきます。普段の生活の中で、何かの仕事で、最後まで成し遂げたとき、殆どの人は「やったぞ、できたぞ、終わったぞ！」という充実した気持ちを感じるはずです。心に「終了宣言」をインプットする、この充実感が、心のイライラ、ストレスを消してくれるのです。

大きな仕事を長時間、集中力を切らさず、最後まで終わらせて「終了宣言」することは容易ではありません。しかし、その大きな仕事を一度に終わらせようとせず、細かく分割して一度にひとつずつ、限られた時間に集中することで、区切りの最後まで仕上げ、自分の心に「終わりました」と終了宣言すれば、充実感だけでなく「失敗しなかった、よくできました」という自信も湧いてくるはずです。

その小さな達成感、自信の積み重ねが、将来に向けて大きな財産になると思います。

快適な季節を有意義に過ごしましょう

夏至が過ぎましたがまだ日の入りは遅く、午後7時を過ぎても明るい時間が残っています。そのため、特段のあてもなく、散歩を試みる場合があります。

足の向くまま気の向くまま散歩をするのですが、落ち着いて足元をよく見ると道端にはアヤメをはじめ、いろいろな草花が元気に競って咲いています。それはあたかも少しでも多く太陽の光を受けようと背伸びの競争をしているようにも見受けられます。

庭の手入れが良いお宅では薔薇が見惚れるほどに美しい。無意識のうちに、自分の興味があるものに目が向いてしまいます。趣味であれ、仕事であれ自分の得意なものに意識が向くのは自然なことと思います。

一人の散歩なら、少々独り言を言いつつ見て歩き、快適な気分転換となります。

折を見て友達と何気なく趣味や散歩、旅行の話をお互いに交わすことで、とても楽しいひとときを過ごすことができ、また知人からの知識と知恵を頂けるのも嬉しい事でもあります。

ただ、注意しなければならないことは、自分の得意なことを一方的に話しては座がしらけることがある、ということです。

自身の話をすることと共に、適度に周囲の皆さんの話も聞くことが、仲良く良い会話を行う秘訣だと思います。特に自分の得意な分野を話題にする時は格別な注意が必要だと思います。周りの人が本当に理解して聞いているか配慮をしましょう。

現代は情報の時代と言われます。「見る」「聞く」事は大切ですが、「書く」「言う」事も相手に自分の考えを伝える上でとても必要なことです。また、昔から「口は〇〇の元」とも言われています。

言葉の使い方にはくれぐれも注意しましょう。



北海道電気技術サービス㈱
取締役会長 向井 隆



平成29年度 変電保護制御システム研修会実施

6月6日、7日の2日間、北海道電力株式会社 旭川統括電力センター変電グループ殿主催による、平成29年度 変電保護制御システム研修会に、弊社から電力システム1課 課長代理の沖と私の2名が本年度も講師として参加させて頂きました。

旭川、苫小牧、函館の各統括電力センター管内から計9名（入社2年目から4年目の若手社員）の方が受講されました。また、実習時の受講生からの質問等につきましては、旭川統括電力センター変電グループ 佐々木様、阿部様のご協力を得ながら、受講生全員が充実した講習を行って頂けるよう、一人一人とコミュニケーションを取りながら講習を進めてまいりました。



写真1 聴講中の様子



写真2 実習課題取組み中の様子

ご指名を頂きました、旭川統括電力センター 変電グループ グループリーダー下谷様、副長久米様、佐々木様、阿部様及び変電グループの皆様にご感謝申し上げます。

開講後2時間程度、ケーブル設計について、私共が通常基本としている事柄を中心に説明を行い、その後実習として配変Aバンクを題材として、制御、故障表示、PCT回路と分けて実習を実施いたしました。実際には基本事項全てを2日間で講義し理解を頂くというのは時間的に非常に厳しいのが現実です。このため、大半の時間を図面を用いた実習にあて、その中でどこを調べれば良いか、どの様に考えれば良いか、と言った事に重点をおき、研修の進行にあたりました。

今年は、ケーブル設計の他に逆潮流対策、及びバンク仮設時の注意事項等も制御、故障表示、PCTと各実習の解説時に、併せて説明いたしました。

今後もより多くの若手社員の皆様方とこの研修を通して交流を深めながら、日常業務のお手伝いが出来ればと思います。

最後になりますが、今年も講師として

技術部電力システム1課 畠山 耕一



平成29年度 安全大会実施しました

4月21日に弊社の安全大会を開催いたしました。今年度は来賓として北海電気工事株式会社 電力工事部 発電電グループ 部長代理 工藤英彦様をお招きし、安全講話を頂きました。KY活動の重要性、過去の教訓を活かす事の大切さなど、大変貴重なお話をいただき、社員一同、安全意識がより高まりました。また、安全大会では、社内で募集した安全標語の中から優秀賞3作品、佳作6作品が受賞となりました。今年度の優秀作から弊社安全スローガンとして、「安全は日頃の意識で変わるもの いつも心に“安全第一”」が選考されました。来年度も全社員の力作の応募を期待しております。



これから現場での作業も忙しくなり、労働災害も発生しやすい時期となっております。KY活動の重要性を再認識し、作業員全員がリスクを共有することで、より安全な作業環境を整え、労働災害0をめざして参ります。

最後になりましたがご多忙の中、安全講話のお願いを快くお引き受けいただきました北海電気工事株式会社 電力工事部 発電電グループ 部長代理の工藤英彦様、安全大会にご出席いただきました協力会社の皆様に御礼申し上げます。有難うございました。

技術部制御システム1課（安全衛生委員） 今熊 僚一

電気技術者協会による弊社工場見学が行われました

5月26日に日本電気技術者協会北海道支部主催で、弊社工場見学が行われました。当日は清々しい天気の下、総勢56名の方々(事務局2名を含む)が当社にお見えになりました。

当社内を1時間で見学していただくため、当社社長安保の挨拶も早々に(申し訳ございません)、全体を5班に分け、電子製品の組み立てや配電盤の組み立て、試験等各作業区画を回っていただくことといたしました。1か所あたり10分程度のご案内となり、十分な説明ができないところも多々あったかと思いますが、それぞれの場所ごとに説明担当に質問されていた方も多く、興味を持って見学していただけたように思っております。



このような工場見学開催の機会を設けてくださいました日本電気技術者協会北海道支部の事務局の皆様、当日対応していただきました事務局の池田様、二俣様、大変ありがとうございました。

専務取締役 向井 潔



平成29年度 昇柱訓練実施

6月15日、新入社員から入社3年目までを対象として計9名で昇柱訓練を実施しました。当日は晴天ながらも風が強く柱が揺れていましたが、参加者全員無事故で無事に終了することができました。

訓練の前半は、札幌電気工事共同組合制作の「無墜落昇柱法」DVDを視聴し、安全帯の取り扱いや法規の理解を行い、後半は工場敷地内にある訓練用電柱にて実技訓練を実施しました。

実技訓練は安全監視者役を設け、障害物がある電柱（写真左側）、高い電柱（写真右側）の2種類の電柱で訓練を行いました。



訓練後の感想は「恐怖心から余計な力が入ってしまい、とても体力を使った」、「ロープ1本に命を預けるのには抵抗を感じたが、しっかり両手を離して作業ができた」、「前回の訓練に比べ、手際がよくなった」など様々でしたが、とても貴重な経験になったのではないかと思います。

今後も継続して訓練を実施し、技術力を向上していきたいと思います。

技術部制御システム1課 高村 和樹

社屋周辺環境整備

去る5月22日に毎年行っております、ゴミ拾いを行いました。当日は、在社している社員により、始業前に会社敷地内及び周辺を30分程度かけて行いました。普段より環境整備を行う社員がおりますので社屋周辺にゴミが沢山落ちているわけではないのですが、それでも隠れるようにゴミは存在しておりました。

また、今年も会社入口付近の花壇にチューリップがきれいに咲きました。毎年定植から花が終わってからの球根の選別、乾燥まで行っている担当者には、大変感謝しております。

チューリップの後は、マリーゴールドやサルビアなどが色とりどりに花咲きます。従業員や当社にお見えになるお客様にも楽しんでいただけていると思っております。当社周辺にお越しの際には是非ご覧になってみてください。



業務管理部総務課 山崎 利幸



編集後記



夏を迎え、北海道も本格的な観光シーズンを迎えました。旅のスタイルもいろいろありますが、私は鉄道旅行が大好きで、地方のローカル線の車両に揺られたり、駅で次の列車を待つ間に他の人と話をしたりしています。のんびり旅をしていると、全てを忘れてリフレッシュすることができます。

昨今、道内ほとんどの路線が単独維持困難として、廃止を含めて議論、検討がなされています。既に新夕張ー夕張間の廃止が決まっています。

鉄道が無くなるのは寂しいことなのですが、地方で線路脇の道路を車で走行中に鉄道車両に抜かれる際、車内の様子を横目で見てみると、殆ど乗客が乗っていないことが多いです。このような状況を見ると、鉄道の廃止はやむを得ないのかなと思ってしまいます。

沿線自治体からは地域の足、観光のためになんとか残してほしいとの要望もテレビや記事等で見られますが、現実的には地域の足はバスなどの代替手段もあります。また、観光のために赤字路線を残し、高い料金設定をした観光列車を運行したとしても黒字化は厳しいのが現実と思われます。その結果、赤字の補てんには路線が存在する地域以外の住民の税金も使われることになってしまいます。

製造の世界では安全第一、品質第一が利益を上げる要因として産業の発達とともに深く根付いてきました。鉄道会社でも同様と思いますが、何より一生懸命保全作業をしても利益を生まない中で、責任感、使命感だけでモチベーションを維持するのは難しいことだと思います。

私も鉄道ファンとして鉄道を利用し、少しでも売り上げ増に貢献したいと思っておりますが、費用や駅に到着してから先の移動の事などを考えると、つい車を選択してしまいます。

廃線が決まった路線は廃線日が迫るにつれて鉄道ファンで混雑してしまいます。これから機会があれば、廃線云々に関わらず、ローカル線の旅を再開したいと思います。

皆さまものんびり鉄道旅をして、沿線風景を観ながらいろいろ物思いにふけてみてはいかがでしょうか。

営業部 青木 史生



ESC 情報NO. 142 夏季号

発行所 北海道電気技術サービス株式会社

〒069-0832

北海道江別市西野幌120-8

TEL(011)384-8888 FAX(011)384-8889

<http://www.hesc.co.jp/> e-mail:hesc@hesc.co.jp

発行者 向井 隆

編集者 業務管理部

