

月刊  
**TOUEI**

**野球へ没頭した  
子ども時代**

最初に将来の夢として意識したのは、プロ野球選手です。小学1年生から中学2年生まで野球をしていました。始めたきっかけは、友人に誘われたから。深く考えずにとりあえず見学してみたところ、思いのほか楽しかったのです。

野球をしたいと強く願って始めたわけではありませんでしたが、練習しているうちに、試合に出場する機会に恵まれました。試合で結果を残せるようになると、さらに楽しくなり、小学4年生のころにははつきりとプロ野球を意識し始めます。周りからリーダーシップを求められることが多かった私は、5年生で副キャプテンを担当。しかし、私がいくら先を走っても、他の人がついてきません。周りの熱量とのギャップを感じて、野球への情熱は徐々に冷めていきました。

中学校に上がるときに辞める選択肢も頭に浮かびましたが、小学1年生から習わせてもらい、親がかけてきたお金や労力を考えたら、もったいなく感じて、続けることに決めました。その後、中学生になると、将来の夢をより現実的に考えるようになり、自分がプロ野球選手になることは難しいと悟ります。そうして、同じく野球をしていた2つ上の兄が、中学校卒業と同時に野球を辞



きよた かいと  
工事部 **清田 海斗**

めたタイミングで、私も辞めてしまいました。

**忘れられない  
強豪チームとの試合**

小学6年生のとき、八王子市で開かれた規模の大きい大会に出場して、優勝候補のチームと対戦したことです。私たちは強いチームを相手に接戦を繰り広げ、1点差まで追い込みました。結局負けてしまったものの、相手チームは前評判通りに優勝。対戦したチームの中で唯一善戦したのが私たちでした。野球人生で結果を残すことはできませんでしたが、強いチームとの熱い戦いは、未だに鮮明に覚えています。

**仲間と共に  
高みを目指す**

直近では、2級管工事施工管理技士の資格を取ることです。将来的に1級を取得するための足がかりと位置づけています。会社の中で2級管工事施工管理技士に挑戦しているのは、私を含めて3人。うち1人はすでに筆記試験をパスし、先を越されてしまいました。私は2回受けてどちらも筆記で落ちてしまったので、2022年こそは合格したいと意気込んでいます。これまででは忙しさにかまけて、インターネット程度検索した過去問題に取り組み程度

しか勉強しませんでした。今回は資料集や問題集を購入して、本腰を入れて試験勉強に取り組みます。

同じ資格の取得を目指す横瀬さんには、いつも刺激をもらっています。年齢は違いますが、入社時期や現在の業務内容もほぼ同じです。横瀬さんは温厚な人柄でコミュニケーション能力が高く、私が戸惑うような指示内容でも、相手と話をしながら仕事の段取りをスムーズに決めています。現場監督や他の業者さんとの関係も、良好なもの。人との関わり方を見習いたいところです。資格試験でも業務でも、仲間と切磋琢磨しながら自分の成長につなげていきたいと考えています。

**社員の皆さんとの  
交流を願って**

私は運動が好きで、ジムに行ったり習い事を始めたりして、体を動かせたら楽しいだろうなと思っています。社長はゴルフがお好きですし、もし社内でもゴルフ大会などのイベントが開催されたら、幅広い年齢の社員が参加できるのではないのでしょうか。

他には、海外に行った経験がないので、機会があれば旅行してみたいという思いもあります。ベトナム人実習生を受け入れているので、社員旅行の行き先をベトナムにして、実習生のご家族にお会いできたら、お

**2** 017年、株式会社藤栄設備に入社した清田海斗さん。工事部に所属し、現場で職長を務めています。今回は「夢」をテーマに、幼少期の憧れの職業と現在の仕事における目標、プライベートで挑戦したいことについてお話を伺いました。



互いの理解も深まると思います。

若手同士で競い合うように努力し、着実にステップアップしている清田さん。これからも、藤栄設備をさらに飛躍させるための一翼を担っていくに違いありません。



**企業情報**

設立年：平成6年5月27日  
年商：3億円  
従業員数：25名  
(従業員19名、建設就労者1名、特定技能2名、実習生3名)

※ 2022年3月末時点

# 死を招く...?! 「熱中症」を防げ!!

7月に突入し、そろそろ夏本番を迎えます。暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすくなります！症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

## 作業前、作業中には体調確認を!!

チェック項目

- 寝不足
- 朝食抜き
- 二日酔い
- 不慣れ
- 我慢

一つでも当てはまる項目があると熱中症を発症しやすくなります。

## 熱中症を防ぐには

直射日光により高温環境となる屋外作業などでは、熱中症を予防するために以下の事項を守りましょう！

### 作業環境の面から

- ・日除けや通風をよくするための設備を設置し、作業中は適宜散水する。
- ・水分、塩分の補給のためのスポーツドリンクや身体を冷やすことのできる氷、冷たいおしぼりなどの物品などを備え付ける。
- ・日陰などの涼しい場所に休憩場所を確保する。
- ・作業中の暑熱環境の変化が分かるよう、熱中指標計等によりWBGT測定を行う。

### 作業の面から

- ・十分な休憩時間や作業休止時間を確保する。
- ・作業着は吸湿性、通気性の良いもの、帽子は通気性の良いものを着用する。

### 健康の面から

- ・質の良い睡眠やバランスの良い食事により、丈夫な身体作りをする。
- ・健康診断結果などにより作業者の健康状態をあらかじめ把握しておく。
- ・作業開始前はもちろん、作業中も巡視などにより作業者の健康状態を確認する。

## 熱中症の種類

「熱中症」とは暑い環境で生じる健康障害の総称で、次のように分類されています。

**熱射病** 体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)や、ショック状態になる場合もあります。

- 【特徴】
- ・体温が高い
  - ・意識障害
  - ・呼びかけや刺激への反応がにぶい
  - ・言動が不自然
  - ・ふらつく

**熱けいれん** 大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分(ナトリウム)濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起ります。

- 【特徴】
- ・筋肉痛
  - ・手足がつかる
  - ・筋肉がけいれんする

**熱虚脱** 高温暴露が継続し、心拍増加が一定限度を超えた場合に起ります。

- 【特徴】
- ・全身倦怠
  - ・脱力感
  - ・めまい
  - ・意識障害

**熱疲労** 大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

- 【特徴】
- ・全身倦怠感
  - ・悪心・嘔吐
  - ・頭痛
  - ・集中力や判断力の低下

## 熱中症になってしまったら

熱中症は早期の処置が大切です。少しでも異常が見られたら管理・監督者にすぐ知らせると同時に下記の手当てを行い、直ちに病院に連れて行き、医師の手当てを受けてください。

手当ての方法

- 涼しいところで安静にする。(安静中は一人にさせない。)
- 水やスポーツドリンクなどをとらせる。
- 体温の高いときは、衣服をゆるめて首やわきの下を冷やす。

あなたの

# 熱中症対策を教えてください!

まだまだ続く厳しい暑さ。決して我慢せず、積極的に対策していきましょう! 便利グッズも年々新しいものが出ていますので、皆さんも試してみてください!

## 私の熱中症対策

### 水筒の携帯

水筒を持ち歩いています。のどが渇かなくても飲むようにしています。

皆さんへメッセージをどうぞ!  
無理せず、休憩をしながら作業をしましょう。



こじま たかひろ  
小島孝博さん

## 私の熱中症対策

### 空調服の着用

義務化になりつつあることから、夏の作業には必須アイテムです。欠点はバッテリーがあること。バッテリー切れになってはただの厚着となってしまうので、バッテリー残量には要注意です。



もりた きょうすけ  
森田恭丞さん

皆さんへメッセージをどうぞ!

日々夏場の環境が悪化し、作業するには過酷ですが、熱中症にならないよう色々な熱中症グッズを駆使して乗り切りましょう。

# 私の夏休みの思い出

大人になった今でも、その言葉を聞いただけでワクワクしてしまう「夏休み」。今回は、2名の方に、楽しかった夏休みの思い出と、2022年の夏の計画をお聞きしました!

家族でニャチャン観光!



レー・スアン・ファンさん

私が小学生のとき、両親がベトナムのニャチャンへ連れて行ってくれました。海や自然の景色はとても素晴らしく、目の前に砂浜が広がり、波がささやくようでした。島々は手が加えられていないため、とてもきれいで海の水は澄んでいます。

## 今年の夏の計画

コロナの流行から2年が経ち、会社でも周りの皆も、一緒に旅をすることはできませんでした。一度沖縄のビーチへ行って景色を楽しみ、日当たりの良い黄金の砂浜を眺めることが、今の私の最大の願いです。

友人と魚釣り!



ホアン・マイン・チュックさん

海で友人と魚を釣ったことです。

## 今年の夏の計画

朝6時の電車に乗って、江ノ島に行きます。それから、17時まで魚を釣って帰る予定です!

9月の誕生日社員

# Happy Birthday

9月の誕生日の方です! おめでとうございます!

9月1日 成澤啓之さん