技能実習生向け

日本語ひらがな版

技能実習生が建設作業を安全に行うための第一歩

2015年3月

公益財団法人　国際研修協力機構

第1　安全作業は何のために必要か？

○安全作業の必要性

①労働災害でけがをしたり、身体に障害が残ったりすれば、自分自身はもとより、家族の心配や苦労は計り知れません。

②まして、不幸にして事故によって死亡した場合、残された家族や周辺の者に大変悲しい思いをさせることになります。

③作業中にケガしないよう、安全を最優先に細心の注意を払いながら作業を進めていくことが重要です。

◎おぼえておきたい日本語、安全標識・看板の例

①安全第一（あんぜん　だいいち）

◆どんなときでも　あんぜんを　いちばんに　かんがえる。

②危険（きけん）

◆あんぜん　ではない。あぶない。

③危険を知らせる日本語（きけんを　しらせる　にほんご）

あぶない！

さわるな！

いくな！

はいるな！

おちる！

くるな！

第２　建設現場はどのような特徴があるか？

○対応の必要性

建設現場は、他の産業現場と大きく異なりますので、その特徴をあらかじめよく理解しておくことが重要です。

○建設現場の特徴点

①元請と関係請負人（協力会社）が一体となりそれぞれの立場に応じて、労働災害や事故が発生しないよう安全衛生活動を推進します。

②作業の進行具合で、現場内の危険箇所が日々変わります。

③大型の機械が多数稼働しており、これに挟まれたり、接触すれば大きなケガや死亡災害につながりかねません。

④同じ現場内にいろんな職種の会社の人が一緒に作業しており、仕事の進行状況により作業内容が頻繁に変わります。

⑤作業が雨・風・雪等の気象条件に左右されます。

⑥墜落・転落災害、建設機械・クレーン等災害などが多く発生しています。また、通勤時や現場内での交通事故にも注意が必要です。

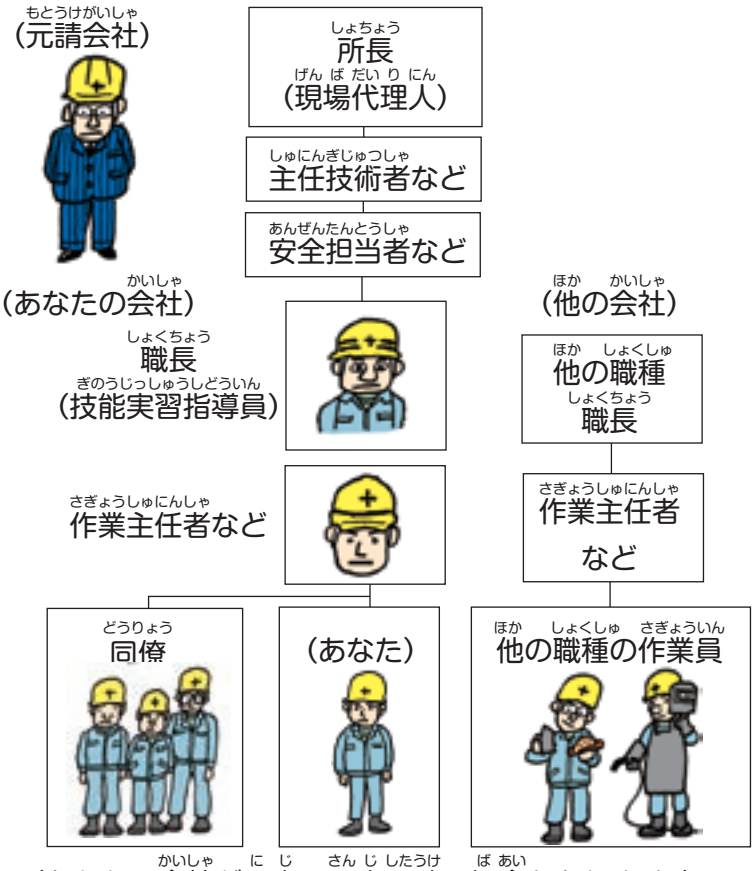
◎おぼえておきたい日本語

①職長（しょくちょう）

◆さぎょうを　ちょくせつ　しきかんとくする　しょくばの　せきにんしゃ。

②墜落・転落災害（ついらく・てんらくさいがい）

◆けんちくぶつ　あしば　はしごかいだん　などから　おちておきる　けが。

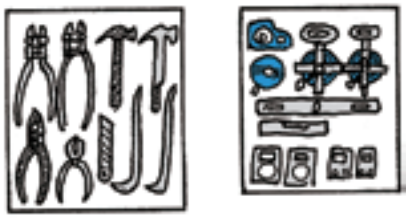


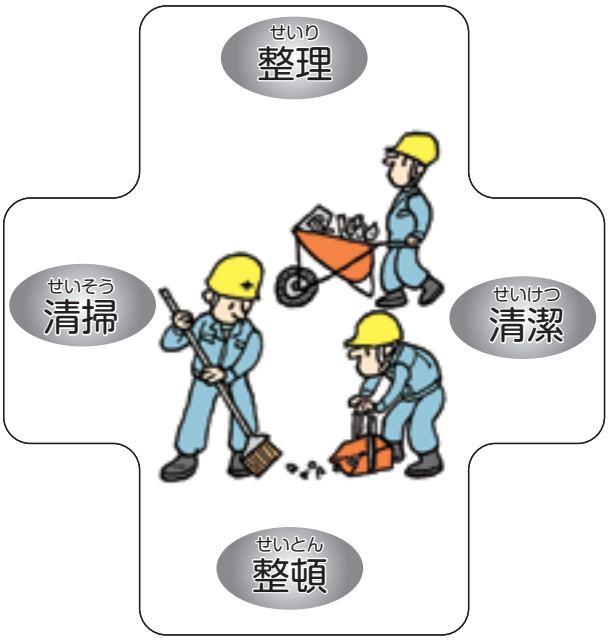
（あなたの会社が二次、三次下請の場合もあります。）

第３　建設作業における安全ルールとは？

各種保護具の着用

４Ｓ運動





道具は使いやすくしておきましょう

廃材は、混ぜるとゴミ・分けると資源だ

廃材なども、決められた場所へ仕分けよう

○対応の必要性

自動車の運転に交通ルールがあるよう、建設現場にも私たちが安全に働くためのルールがあります。ルールをきちんと守りましょう。

○安全ルールの基本

①決められた現場のルールと作業手順を守ります。

②職長（技能実習指導員）等の責任者の指示を守ります。

③決められた保護帽（ヘルメット）、安全帯（命綱）、防じんマスクなどの保護具をきちんと着用します。

④手すりなどの安全設備は勝手にはずさない。

⑤持ち場はいつも整理、整頓を心がけ、掃除して清潔に保ちます。（４Ｓ運動）

◎おぼえておきたい日本語、安全 標 識・看板の例

①安全ルール（あんぜん　るーる）
◆あんぜんに　はたらく　ための　しょくばの　きまり。

②作業手順（さぎょう　てじゅん）
◆しごとを　きめられた　とおり　あんぜんに　おこなうための　じゅんじょ。

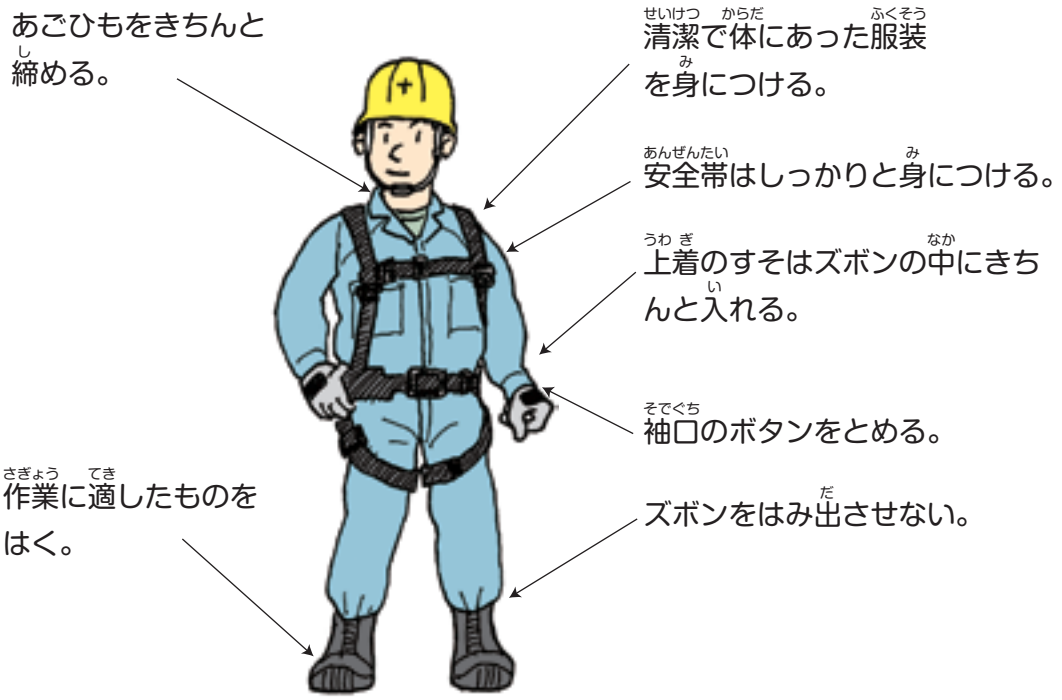
③保護具（ほごぐ）
→けがや　びょうきから　じぶんの　みを　まもるため　もちいる　どうぐ。

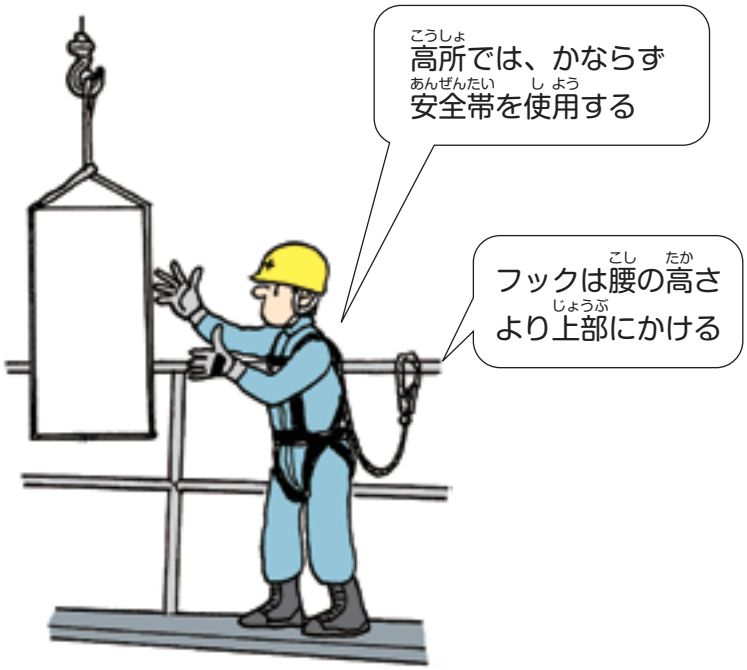
④保護帽着用（ほごぼう　ちゃくよう）
◆けが　しないよう　あたまに　かぶり　みを　まもる。

⑤安全帯使用（あんぜんたい　しよう）
◆ゆかや　てすりが　ない　こうしょで　さぎょうするとき　ついらく　しないよう　いのちづな　つき　べるとを　もちいる。

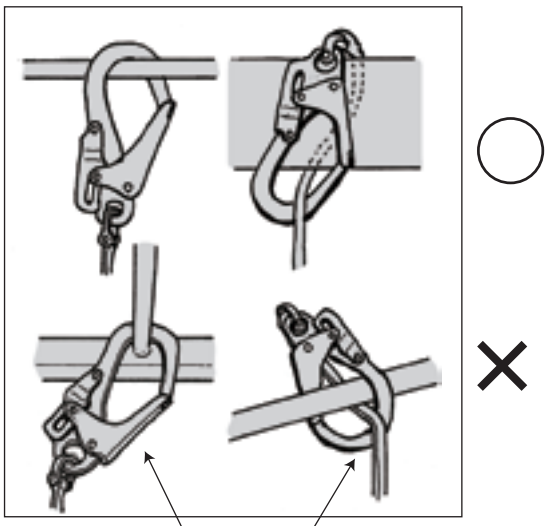
⑥４Ｓ運動（よんえす　うんどう）
◆せいり　せいとん　せいそう　せいけつに　とりくむ　しょくばの　かつどう。

第4　作業を安全に行う基本は？





フックは水平部材に直接かけるか、回しかけにする



このようなかけ方はしない

○対応の必要性

何ごとも基本が重要なことは言うまでもありません。とりわけ建設作業では、安全に関する基礎をしっかりと身に付け、常に安全作業を心がけることが重要です。

○作業を安全に行うためのポイント

①作業服

・清潔で体の大きさにあっているものを身につけます。
・上着のすそはズボンの中に、袖口のボタンは止め、またズボンははみ出させないようにします。
・ポケットには危険なものや不必要なものを入れないようにします。

②保護帽の着用

・ヘッドバンドやあごひもを調整して、自分のあたまにきちんと合わせます。
・あみだとならないよう正しくかぶります。
・あごひものV字部分が耳に入るようにして、正しく装着します。
・頭にタオルや野球帽などをかぶったまま着用しない。
・墜落防止用と飛来落下防止用等があります。

③安全靴の着用

・足元への重量物の落下や釘などの踏み抜きから自分の足を守るためのものです。用途に応じて、高所作業用、踏み抜き防止用等の種類があります。
・靴ひもきちんと締めて使います。また、週に１度は手入れして損傷の激しいものは交換します。

④安全帯の着用

・作業床や手すりがない高所、その他指示された場所で用います。
・胴ベルト型とフルハーネス型の２種類があります。
・フルハーネス型は、安全帯装着時の拘束感をなくし、万が一墜落した場合、衝突荷重が分散されるので、体への負担が軽減されます。
・フックを取り付ける箇所をしっかり確かめて、腰より高い位置にフックがけをします。
・移動して作業等をする場合は、親綱をピーンと張ってから安全帯のフックをかけます。
・日常点検で胴ベルト、ランヤード等に破損箇所を見付けたら、新しいものに交換します。

安全帯の例

胴ベルト型

フルハーネス型

第５　作業に着手する前に現場の状況を確認しよう！

○対応の必要性

建設現場では作業の内容や状況が日々変化しますので、危険箇所も同じではありません。よって、作業開始前に現場の状況を点検し安全確保につなげることが重要です。思わぬ落とし穴が生じることのないよう、作業現場の状況確認に注意しましょう。

○作業現場の状況確認

①職長（技能実習指導員）などから現場の状況の説明をよく聞き、正しく理解します。

②立入禁止場所、危険な箇所、安全通路、避難所などを確認します。

③消火器や救急用具の置き場所を確認します。

◎おぼえておきたい日本語、安全標識・看板の例

①立入禁止（たちいり　きんし）
◆そのなかに　はいっては　いけない　ばしょ。

②安全通路（あんぜん　つうろ）、作業通路（さぎょう　つうろ）
◆ひとが　あんぜんに　あるく　ことができる　つうろ。

③昇降階段（しょうこう　かいだん）
◆げんばで　ひとが　のぼり　おり　する　かいだん。

④休憩所（きゅうけいしょ）
◆きゅうけい　じかんに　すごす　ばしょ。

⑤最大積載荷重（さいだい　せきさい　かじゅう）
◆そのばしょ　そのあしばに　さいだいに　のせられる　じゅうりょう。

⑥火気厳禁（かき　げんきん）
◆ひを　つかっては　いけない。

⑦喫煙所（きつえんじょ）
◆たばこを　すっても　いい　ばしょ。

第６　資格の取得や特別に教育を受ける必要のある業務とは？

○対応の必要性

法令で資格の取得や特別に教育の受講が定められている業務があります。これらはとりわけ危険性の高い業務ですので、自らの判断で勝手に行わないこと。

○就業制限業務の取扱い

①法令で定める就業制限業務に従事する場合は、あらかじめ資格の取得が必要です。

②資格を持たずにこれらの業務に従事すれば、法令違反となりますので決して行わないこと。

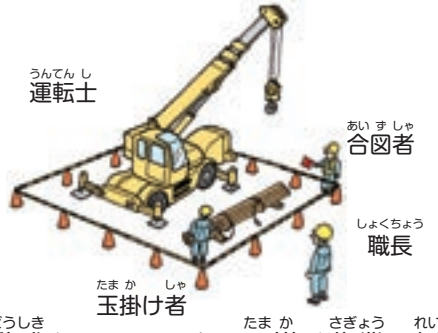
○特別教育の受講

①法令で定める危険・有害業務に従事する場合は、安全又は衛生のための特別の教育の受講が必要です。

②これらの教育を受けていなければ、該当する業務に従事しないこと。

就業制限業務の例

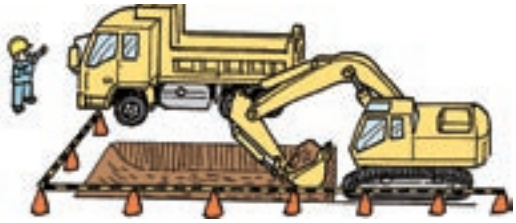
◎つり上げ荷重が１トン以上のクレーン・移動式クレーンの玉掛けの業務
◎作業床の高さが10m以上の高所作業車の運転の業務
◎機体重量が３トン以上の整地・運搬・積込み用及び掘削用の車両系建設機械の運転の業務
◎最大荷重が１トン以上のフォークリフトの運転の業務



移動式クレーンによる玉掛け作業の例

特別教育の必要な業務の例

◎アーク溶接機を用いて行う金属の溶接、溶断等の業務
◎作業床の高さが10m未満の高所作業車の運転の業務
◎機体重量が３トン未満の整地・運搬・積込み用及び掘削用の車両系建設機械の運転の業務
◎締固め用機械で、不特定の場所に自走できるものの運転の業務
◎つり上げ荷重が５トン未満のクレーンの運転の業務
◎研削といしの取替え等の業務
◎足場の組立、解体又は変更の作業に係る業務
（地上又は堅固な床上における補助作業の業務を除く。）
（2015年７月１日施行予定、経過措置有）



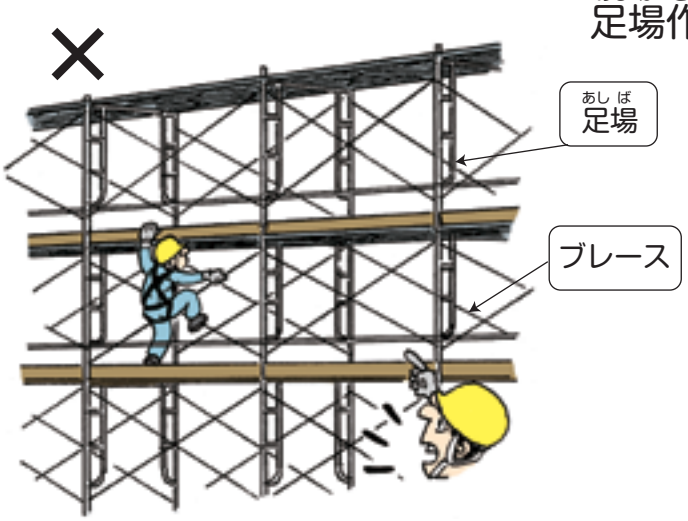
車両系建設機械の運転業務の例

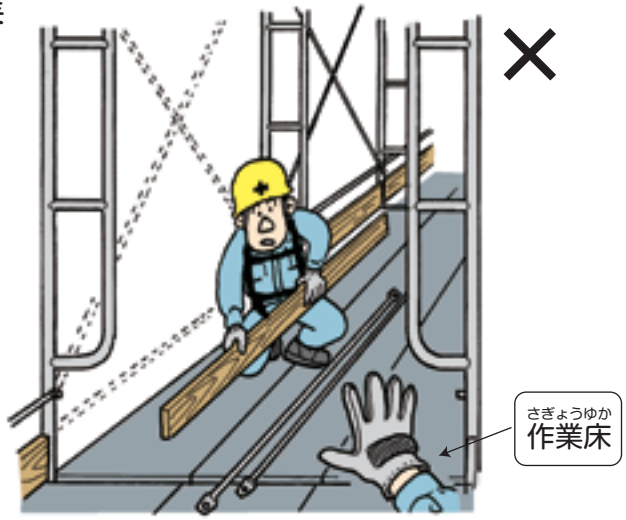
特別教育に準じた教育の実施が必要な業務の例

◎携帯用丸のこ盤を用いた作業

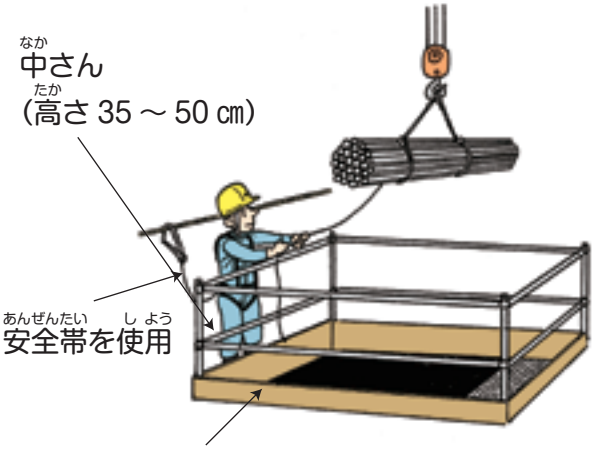
第７　墜落・転落しないためにはどのような注意が必要か？

足場作業





開口部近くの作業

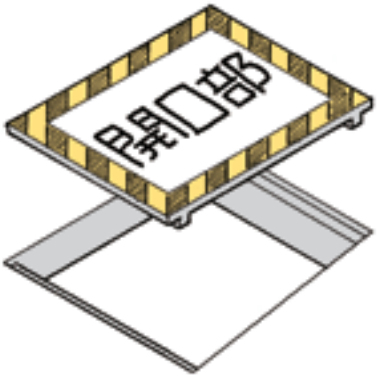


脚立を使用する作業

脚立から身を乗り出さない

可搬式作業台の例

開口部の囲い等の例



開口部ふたの例

はしごを使用する作業

○対応の必要性

建設作業で最も注意が必要な安全対策です。高いところから墜落、転落すれば大きな災害につながりますので、そのようなことが決して、起きないよう万全を期しましょう。

○足場等の高所作業における注意事項

①足場等の高所作業では作業床、安全帯を必ず使用します。

②上下の移動には昇降設備、階段、はしご等を使用します。

③手すりやブレースは勝手に取り外さない。

④決められた安全通路を通ります。

⑤スレート屋根での作業では、踏み抜きを防止するための歩み板を用います。

○開口部近くの作業における注意事項

①開口部の手すりやふたなどを勝手に取り外さない。職長などの指示で外したときは、作業終了後直ぐに元に戻します。

②開口部から材料を取り込むときは、安全帯を使用します。

③開口部から物を落とさない。

○可搬式作業台、脚立を用いた作業の注意事項

①できるだけ可搬式作業台を使用します。

②可搬式作業台を用いた作業
・昇降面に背を向けたり、物を手に持った状態で昇降しない。
・天板上での作業は１人を原則とします。
・滑りやすい場所や軟弱な地盤などでは使用しない。
・天板に工具・資材などをできるだけ乗せないようにします。

③脚立を用いた作業
・天板に乗ったり、身を乗り出して作業しない。
・開き止め金具は必ず使用します。
・工具等を持って昇り降りしない。

○はしごを用いた作業の注意事項

①上部は60㎝以上突き出し固定し、角度は75度ぐらいで使用します。

②すべり止めの付いたものを使用し、しっかりと据え付けます。

③物を持って片手で昇降しない。

◎おぼえておきたい日本語、安全標識・看板の例

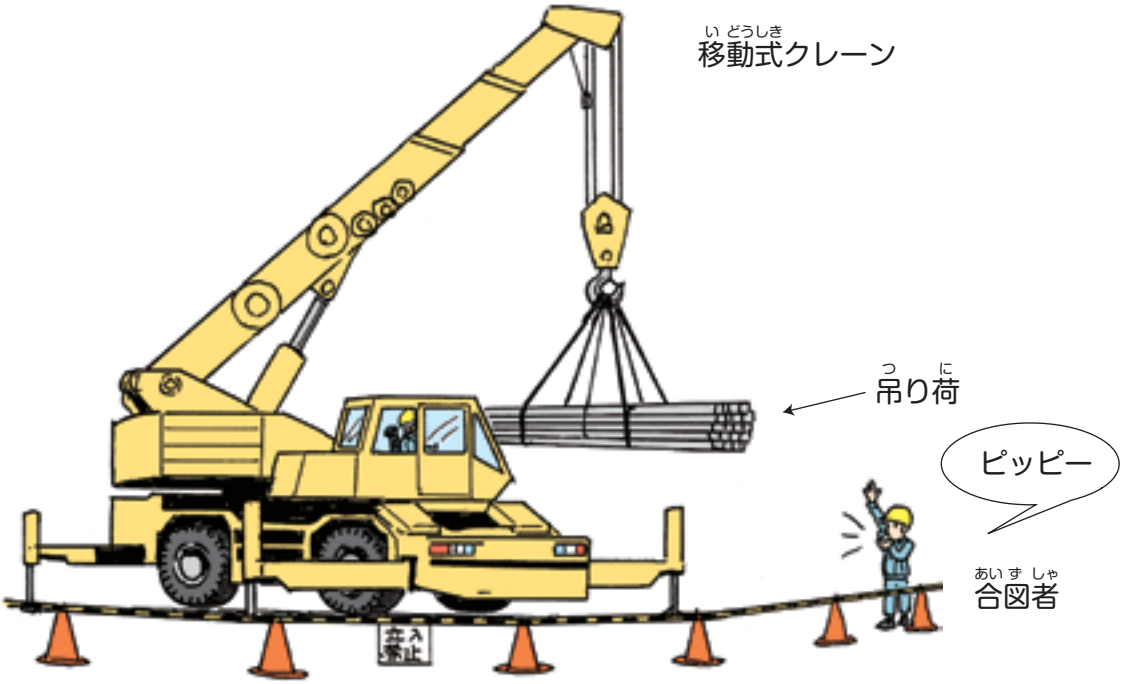
①墜落注意（ついらく　ちゅうい）
◆たかいところの　さぎょうは　あぶないので　ついらく　しないよう　きをつける。

②開口部注意（かいこうぶ　ちゅうい）
◆あいている　ところから　おちないよう　きを　つける。

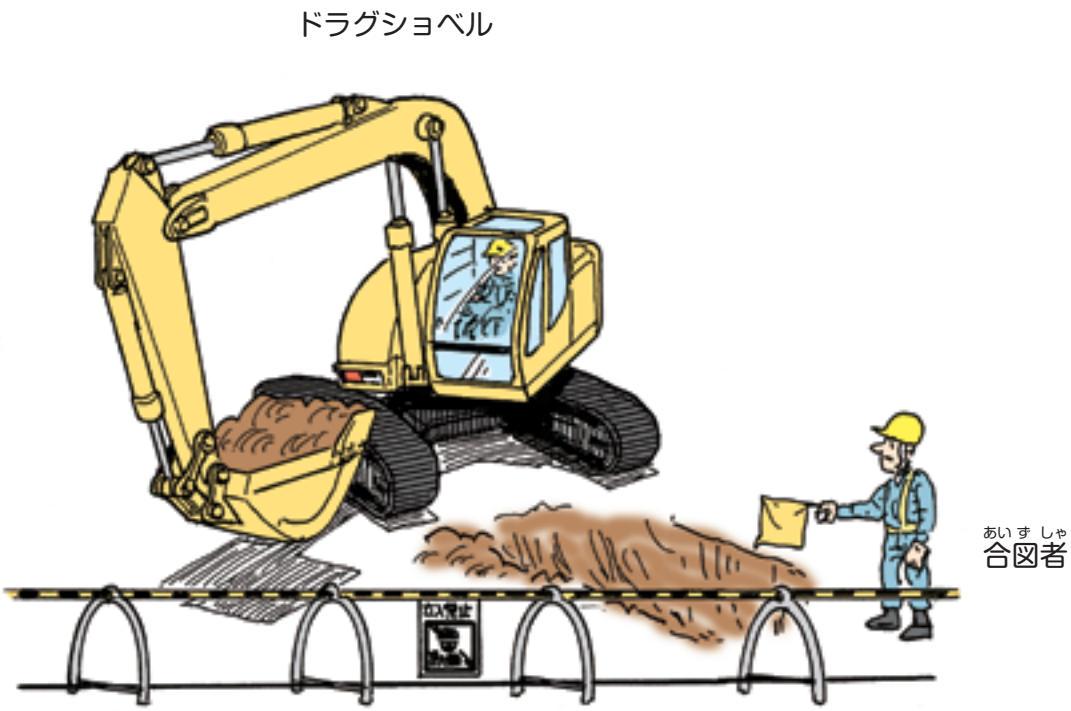
③足もと注意（あしもと　ちゅうい）
◆だんさや　かいこうぶに　きを　つけて　あるく。

第８　建設現場で立ち入ってはならない場所とは？

移動式クレーンを用いた作業



車両系建設機械を用いた作業



○対応の必要性

建設現場では危険性の高い場所が多くみられ、そのようなところに立ち入ると大きな危険にさらされることになります。よって、立ち入りが禁止されている場所には、決して立ち入らないこと。

○クレーン等で荷をつり上げ移動する作業の注意事項

①作業範囲内は無断立ち入り禁止です。

②吊り荷の下には、絶対に立ち入らない。

③合図者の指示に必ず従います。

④立入禁止の標識・看板がある場合、絶対その中に入らない。

○車両系建設機械を用いた作業の注意事項

①車両系建設機械周辺の立入禁止区域内に無断で立ち入らない。

②ドラグ・ショベル（バックホウ）など旋回するタイプの建設機械の場合には、作業範囲内に絶対立ち入らない。

③合図者の指示に必ず従います。

④立入禁止の標識・看板がある場合、絶対その中に入らない。

◎おぼえておきたい日本語、安全標識・看板の例

①関係者以外　立入禁止（かんけいしゃ　いがい　たちいりきんし）

◆さぎょうに　かんけいしない　ひとは　その　なかに　はいらない。

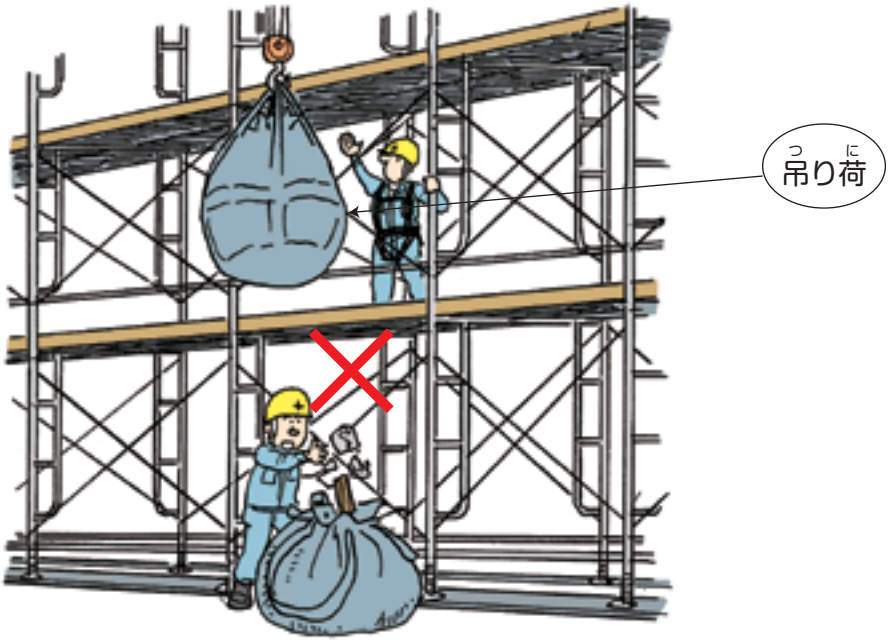
②作業範囲内立入禁止（さぎょう　はんいない　たちいり　きんし）

◆くれーん　いどうしきくれーん　しゃりょうけい　けんせつきかいが　うごく　まわりに　はいらない。

③危険　吊り荷の　下に　絶対　入るな（きけん　つりにの　したに　ぜったい　はいるな）

◆たまがけ　さぎょうは　あぶない　ですから　つっているものの　したに　ぜったい　はいらない。

第９　現場で作業を行う際、上下にはどんな注意が必要か？



○対応の必要性

工事現場では、自分の上や下で作業が行われることがあり、自分の行動や他人の行動がケガにつながる可能性があるので、上下に注意して作業を進めます。

○上下作業における注意事項

①上で人が作業しているとき、その下で作業はしない。

②上下の共同作業では、お互い声をかけ合います。

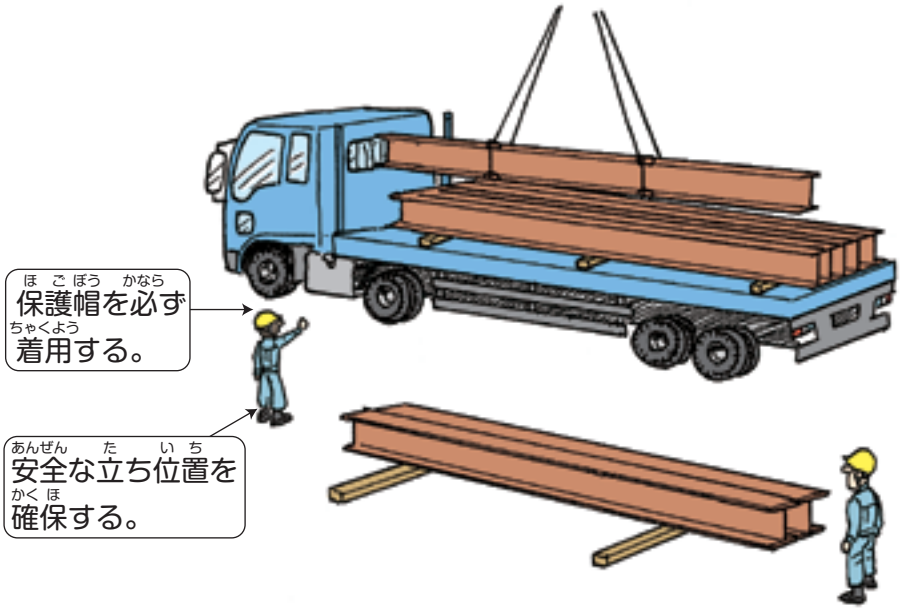
③足場の上から物を投げ下ろさない。やむを得ず３m以上の場所から物を投げ下ろす場合は、投下設備を設けるとともに、監視人の配置が必要です。

◎おぼえておきたい日本語、安全標識・看板の例

①頭上注意（ずじょう　ちゅうい）
◆あたまの　うえに　きけんが　あるので　きを　つける。

②危険　投げるな　落とすな（きけん　なげるな　おとすな）
◆あぶない　ですから　ものを　なげたり　おとしたり　しては　いけない。

第10　荷の積み卸し作業を安全に行うためには？



○対応の必要性

材料や加工した製品を現場に運搬するため、これらをトラック等に積込む作業や積卸す作業において、ケガが散見されますので、安全に注意し慎重な作業を心掛けます。

○荷の積み卸し作業における注意事項

①荷の積み卸し作業では保護帽を必ず着用します。

②荷台上での作業は出来るだけ避け、可能な限り地上から又は地上で作業します。

③不安定な荷の上はできるだけ移動しないようにします。

④背中は荷台外側に向けないようにします。

⑤あおりを立てる場合は必ず固定します。

⑥荷台への飛び乗り、飛び降りといった不安全な行動をしない。

◎おぼえておきたい日本語

①飛び乗り、飛び降り（とびのり、とびおり）

◆ちょくせつ　にだいに　かけあがったり　にだいを　かけおりたりする　あぶない　こうどう。

第11　電気、電動工具の取扱いにはどのような注意が必要か？

○対応の必要性

電気は100ボルトでも死亡事故が発生することがあり危険性が高いので、その危険性をよく理解して慎重に取扱います。

○電気の取扱いに関する注意事項

①屋上、屋根等で単管（鉄パイプ）等の長尺物を扱うときは、付近の架空電線等周囲に注意します。

○電動工具の取扱いに関する注意事項

①携帯用丸のこ盤等の安全装置（安全カバー）やディスクグラインダーのグリップは必ず使用します。

②電源ケーブル等の破損状況を確認し、アースは必ずとります。

③作業中移動する場合は、スイッチを必ず切ります。

④電動ドリルやディスクグラインダーを用いた作業では、手袋を使用しない。

◎おぼえておきたい日本語、安全標識・看板の例

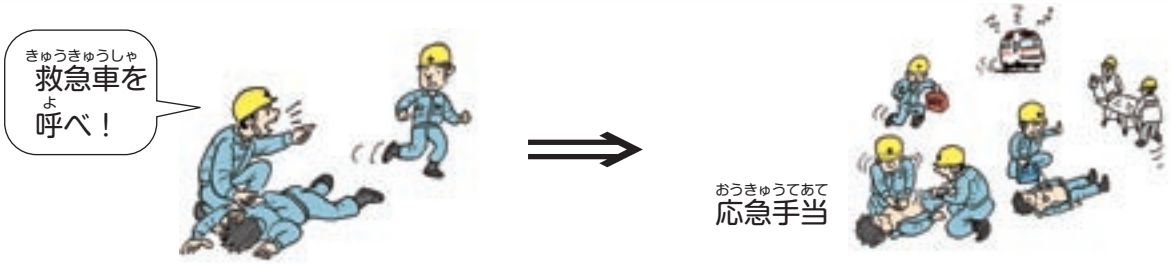
①感電注意（かんでん　ちゅうい）

◆でんきは　とても　きけん　ですから　きを　つける。

②高電圧危険（こう　でんあつ　きけん）

◆ここは　でんあつの　たかい　でんきが　ながれて　いるので　きけん。

第12　緊急事態が発生した場合、どう対処すればよいか？



○対応の必要性

職場において事故や災害が発生した時には、迅速適切な対応を心がけ、人の被害や物の被害を最小限に抑えることが重要です。

○災害が発生した場合の対応

①まず被災者の救出と手当を最優先させます。

②どんなに小さなケガでも職長（技能実習指導員）に報告します。

③異常を発見したら、大声で周りの人に知らせると同時に、職長（技能実習指導員）に連絡します。救急車の要請は119番に行います。また、あらかじめAEDの配置場所を覚えておきます。

④感電、酸欠災害等の場合には、救助者が被災する二次災害の危険があります。責任者の指示に従い、勝手な行動をしてはならない。

○避難訓練

①元請が実施する避難訓練は、あなたの命を守る訓練ですから、真剣に取り組んでください。

②緊急地震速報が出されたときには、日頃の訓練の成果を十分に生かし、職長（技能実習指導員）の指示に従い安全な場所へ避難します。

◎おぼえておきたい日本語、安全標識・看板の例

①担架（たんか）

◆けがした　ひとを　のせて　はこぶ　どうぐ。

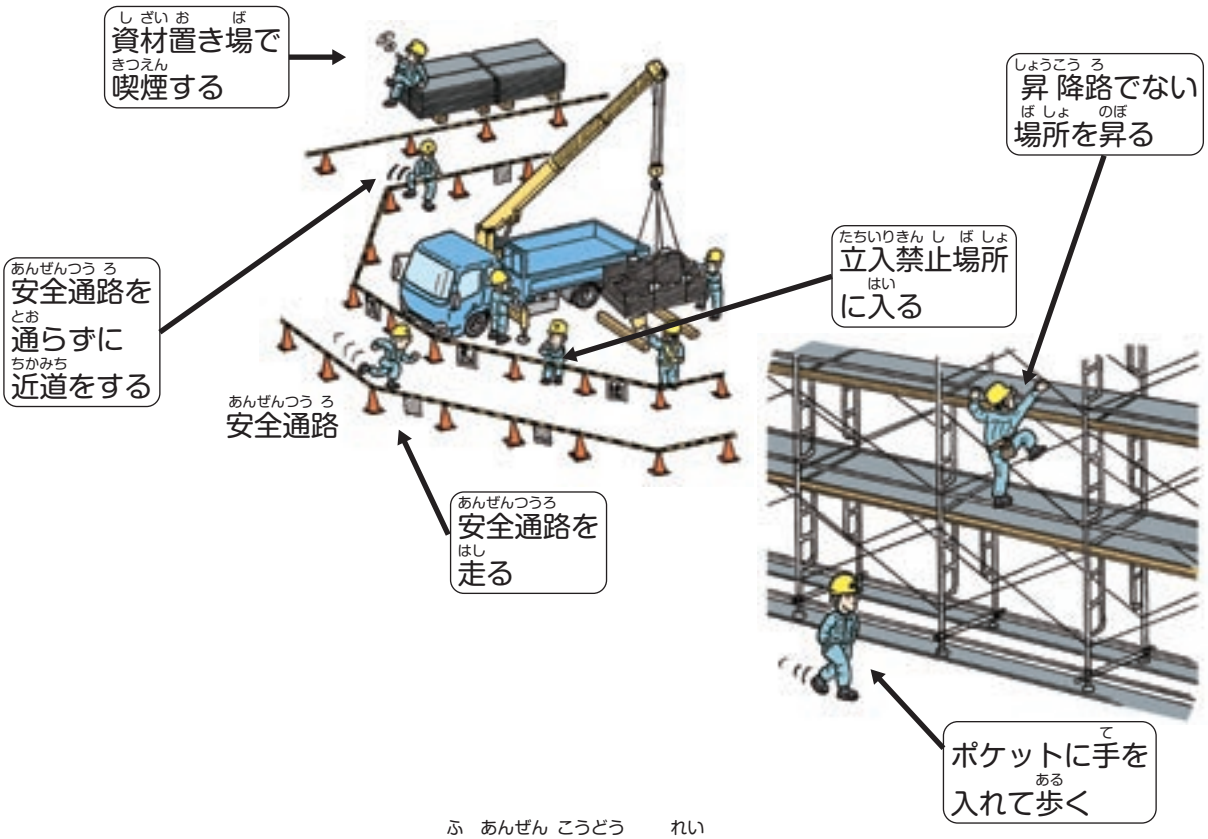
②AED（えい　いー　でぃー）

◆しんぞうびょうで　たおれた　ひとを　きゅうめいする　ための　きぐ。

③酸欠注意（さんけつ　ちゅうい）

◆さんそ　のうどが　ひくい　くうきを　すわないよう　きを　つけて　さぎょうを　おこなう。

第13　不安全行動はどうすれば防げるか？



不安全行動の例

○対応の必要性

労働者の行動を原因（不安全行動、ヒューマンエラー）とする労働災害が多くみられています。平素から作業手順に従った作業や安全活動を心がけ、自ら労働災害を引き起こさないよう安全作業に取り組むことが重要です。

○不安全行動、ヒューマンエラーの代表的パターン

①危険軽視・慣れ→これくらい大丈夫、平気だ

②近道行為、省略行為→面倒くさい、じゃま

③無知、未経験、不慣れ→知らない、経験不足による判断ミス

④不注意→うっかり、ぼんやり

第14　建設現場での安全活動にはどのようなものがあるか？

危険予知活動

指差呼称の例

手すり　ヨシ!!
安全帯　ヨシ!!

○対応の必要性

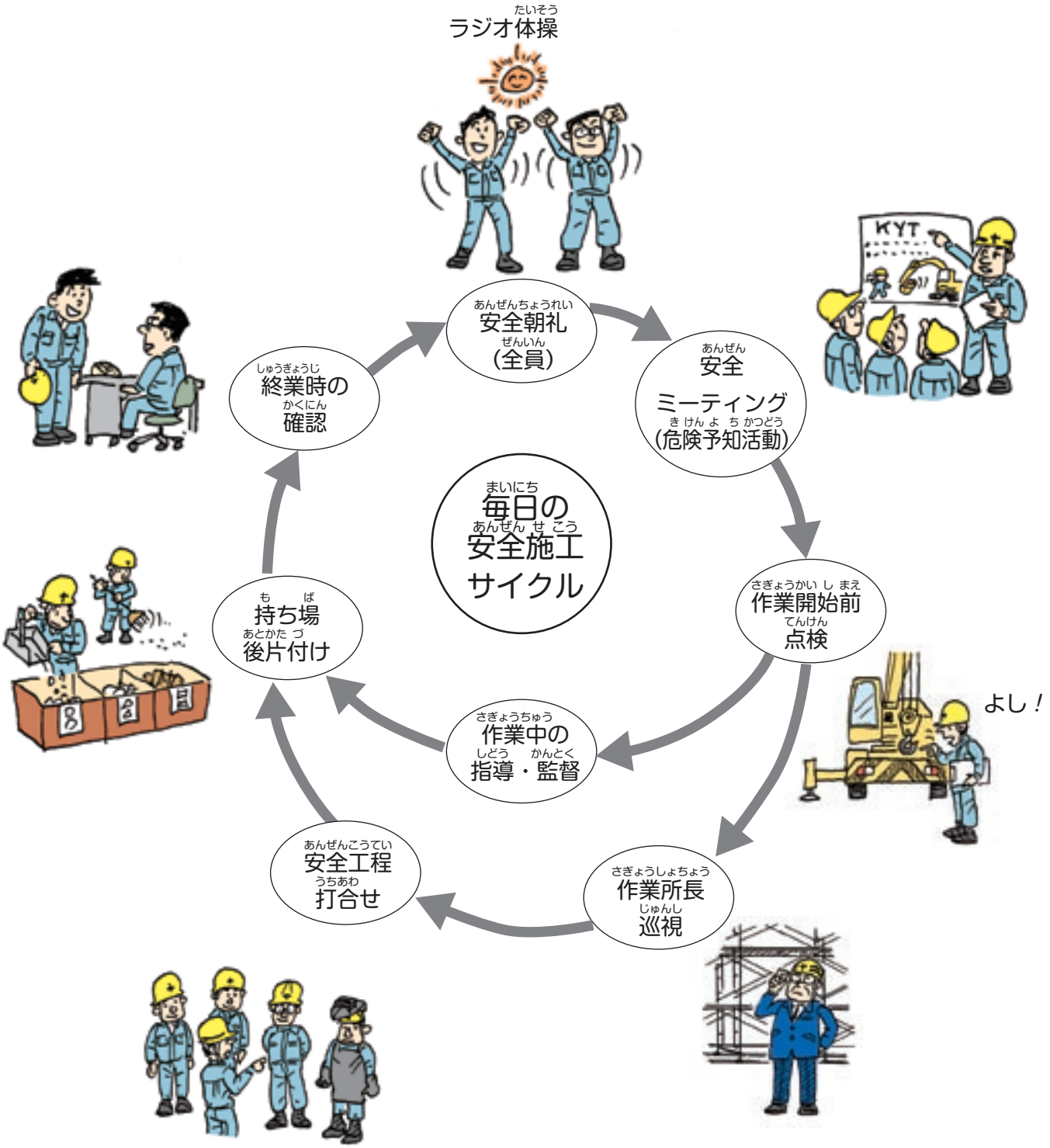
建設現場では労働災害を防止するため、各種の安全活動が展開されています。これらの趣旨、内容を十分理解し、積極的に安全活動に参加することが大切です。

○代表的な安全活動、安全標識・看板の例

①危険予知活動（KYK）（きけんよちかつどう（けー　わい　けー））
仕事を行っていくうえで、事前に危険をみんなで予測することで、危険に対するこわさを感じ取る練習のことです。いつも安全ミーティングのときに行います。

②指差呼称で安全確認（ゆびさしこしょうで　あんぜん　かくにん）
声を出して指で場所を指して安全を確認することで、脳に刺激を与え、自分の耳でもう一度確かめる活動です。

第15　建設現場における一日の安全活動を理解し積極的に参加！



JITCO

厚生労働省受託事業　2015年3月作成