

# おかげさま



◎ 現場レポート

木古内漁港(泉沢地区)外  
道単整備工事(浚渫外)  
大中漁港 -2.5m物揚場補修

◎ 社員インタビュー

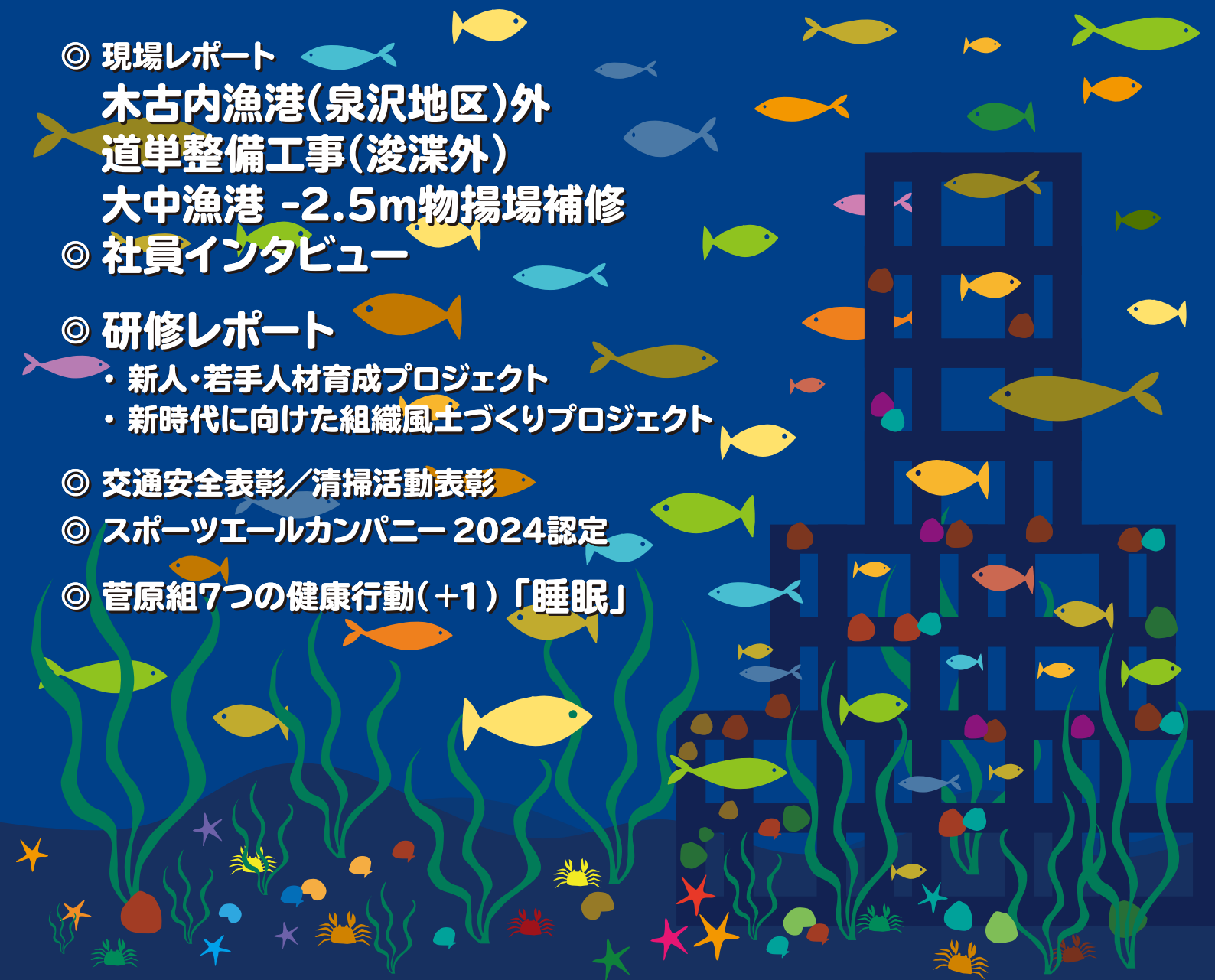
◎ 研修レポート

- ・ 新人・若手人材育成プロジェクト
- ・ 新時代に向けた組織風土づくりプロジェクト

◎ 交通安全表彰/清掃活動表彰

◎ スポーツエールカンパニー 2024認定

◎ 菅原組7つの健康行動(+1)「睡眠」





**CHECK!**  
Construction Site Report

# 現場レポート



【工事名】

## 木古内漁港(泉沢地区)外 道単整備工事(浚渫外) 大中漁港 -2.5m物揚場補修

今回の  
レポーター



現場代理人 兼 主任技術者

しんや ゆうじ  
新谷 裕治

【工事場所】 北海道山越郡長万部町  
大中漁港

### 概要

経年劣化により中詰が流失し、漁業活動に支障をきたしていることから、中詰等を再施工して安全な漁業活動を確保する工事です。

### 工期

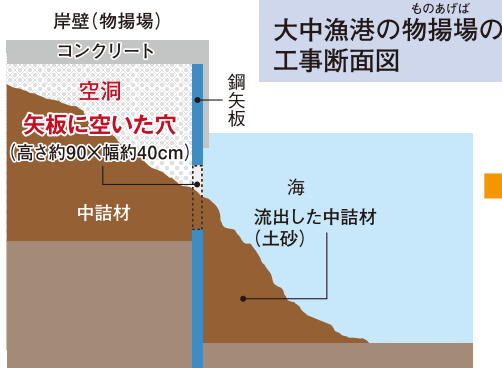
木古内・落部・長万部  
令和5年12月4日～  
令和6年3月21日

### 3か所の港の保全・改修工事

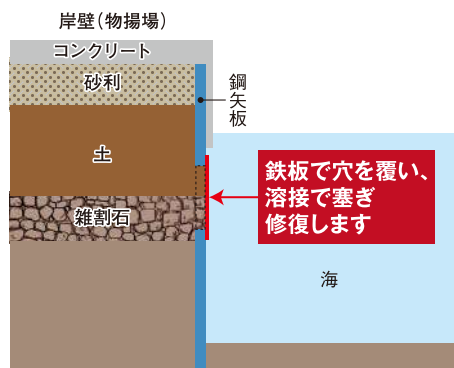
今回の工事は、木古内、落部、長万部3か所の漁港保全工事を行います。

この現場は長万部の大中漁港です。物揚場(ものあげば)の補修工事を行います。昨年10月物揚場の鋼矢板に高さ約90cm、幅約40cmの穴が空き、そこから中詰材(土砂)が流出、約10m×4.6m、深さ約2mの空洞ができてしまいました。そのままでは仮にトラックなど重いものが乗った場合、大変な事故につながるため、補修工事を行うことになりました。大まかにいうと、穴を塞ぎ、空洞の上部コンクリートと中詰材を取り除いたのち、石や土砂、砂利を改めて敷き詰め、また、コンクリートで蓋をするというものです。規模は小さいですが、港の保全には欠かせない工事です。

#### 《着手前の状態》



#### 《完了》





## ■ 物揚場(ものあげば)の損傷部

### 着手前の様子



工事前、上から見ても特に変わった様子は見られない

### 空洞部



内の様子を小型カメラで確認すると、中にははずの中詰材(土砂)が空いた穴から流出して空洞ができており、海水が入り込んでいる

### 鋼矢板に空いた穴



穴の大きさはスケール(定規)を見ると高さ約90cm、幅約40cm。雑割石(左の写真の大きな石)が一部露出している

## ■ 完成までの工事の流れ



物揚場の状態ですが、鋼矢板に空いた穴から中詰材(土砂)が流出して大きな空洞ができています。

工事の手順としては、まず鋼矢板に空いた水中の穴を新しい鉄板で覆い、外側から溶接で塞ぎます(これは協力会社が行います)次に上載する重機の安全を確保するため空洞に砂を充填します。上部コンクリートを油圧ブレーカーで砕いて細かくします。そして砕いたコンクリートと残った土砂を撤去し、ひとまず何も無い状態にします。

続いて、雑割石という20~30cmくらいの大きさの石を敷きます。雑割石は重いので上のものを支える土台の役目をします。次にその上にシートを被せ、土を被せます。その土を転圧機で締めて固めます。こうすることで土台はより強固になります。更にその上に細かい碎石を敷いて空洞の埋め立ては完了です。

仕上げに一番上にコンクリートを敷いて完成です。

## ■ 冬場、そして3か所の現場管理の難しさ

最初にも触れましたが、今回は3か所の工事を順に行います。木古内は港内に堆積した土砂を取り除く浚渫(しゅんせつ)工事、落部と長万部は港の修復工事です。

これらは1現場いくらという予算付けではなく、まとめていくらという予算の中で工事を行います。こうした予算の管理や、いつ、どの順番で、どうやって工事を進めるかも現場代理人・主任技術者の仕事です。

今回は、予想以上に工事費がかかる可能性のある長万部と落部を先に行うことにしました。場所も近く同じ内容なので、設備もそのまま持つていくことができます。この2か所

を予定の期間と予算内で終わらせることができれば、木古内は設定金額で工事を行うことができます。仮に長万部と落部で多少予定の工事費を超えても、木古内である程度、金額を調整できます。こうすることで利益を確保しながら工事費を管理することができます。小中規模の工事では、各項目のパーセントは各々大きくなるので、大規模工事に比べ金額設定はよりシビアになります。

また、冬の現場の注意点もいくつか紹介します。冬の現場では夏場以上に安全管理が必要です。まず気温が低いこと、足場が滑ることで、身体に必要以上に力が入り、思った通りの動きができない場合があります。また作業着が厚くなるので、何かに引っかかったりしてもそれに気付かず、ケガにつながる恐れもあります。

今回は毎日函館から長万部に通っている作業員もいます。冬で、しかも高速道路を使うので、もし何かの理由で遅れても、一報さえ入れてくれれば、多少の遅刻はやむを得ないと考えています。安全に着くこと、それが第一です。

このような予算や場所、季節の組合せで仕事の進め方は変わってきます。やり方は人それぞれかもしれませんが、いわば知っておかなければならない仕事の基本です。これだけは覚えておいていただければと思います。

### ≡≡≡ 今月の一言 ≡≡≡

昭和にしろ令和にしろ、やり方は変わったとしても、覚えなければいけないことは変わらない。



## 社員インタビュー



第七すがわら号 船団長

# 福原 昭光 (ふくはら あきみつ)

第七すがわら号船団長の福原さん。

実は調理師免許を持っており

料理が大好きという一面を持っています。

そんな福原さんの仕事観を聞いてみました。



第七すがわら号

### 入社のきっかけは？

菅原組の社員に知人がいてその方の紹介で30歳頃入社しました。その前は調理師免許を持っていたので関東で飲食の仕事をしていました。

そのため、入社した当初は別の船で賄いを担当していました。

### 第七すがわら号での役割は？

第七すがわら号は6名で構成されています。

その中で2017年から船団長をさせてもらってます。

船団長の仕事は工事をどのように進めるか段取り等を打合せしたり、みんなのまとめ役のような立場ですね。

### この仕事をする上で必要なスキルは？

やはり一番大事なのは「やる気」

だと思えます。スキルは後からでも身に付けられますから。逆にやる気がなければスキルは身に付きません。

### 仕事をする上で大切にしているものは何ですか？

怪我をしないように安全対策、危機管理には特に気を使っています。また船は会社の財産であることを肝に銘じ大切に扱っています。

### 入社してよかったと思うポイントは？

福利厚生がしっかりしているところ、また社員の要望に耳を傾けてくれる社風がいいなと思います。

### 職場の雰囲気は？

一度現場に入ると数か月～数年長い時間を共にするようになります。他人の集まりなのでそれぞれ

個性がありますから、お互いの個性を活かしつつ良い雰囲気の仕事できるように努力しています。

### 趣味はなんですか？

旅行や温泉巡り、あとは野球観戦ですかね。

この仕事は全国各地色々な現場がありますので、お休みの日にその土地の観光ができるところが楽しいですね。

温泉に行ったり美味しいものを探して食べに行ったりしています。実はスポーツ好きで、バスケやバレーボールもやっていたんですが特に野球は小学～高校までやっていました。

いつか北海道日本ハムファイターズの「エスコンフィールド HOKKAIDO」でプロ野球観戦したいですね！

### これからの目標は？

一日一日を大切に事故なく怪我無く仕事をしていくことです。



# 研修レポート

運 営：株式会社クラーク総研  
 講 師：代表取締役 前田正秀  
 コーディネーター：コンサルタント 渡辺七子  
 事 務 局：MS部 王爽(おうそう)  
 会 場：函館建設業協会大会議室



## 菅原社長より

せっかくの講習です。何でも構いませんのでポジティブな気付きを最低1つは持ち帰ってほしい。何かに気づいて自分を変えようという意識はとても大事なことです。ぜひ自分を成長させて下さい。

## 新人・若手人材育成プロジェクト

1回目:1月18日(木)9:00~17:00 2回目:2月6日(火)9:00~17:00



将来の菅原組を担う新人・若手を育成するため、関係者の人材育成能力を向上し、育成課題を明確にして、改善策に取り組むことを目的とした研修です。

参加者：水澤・菅原(健)・鳴海・石山・西川・尾崎・福原(直)・小松・斉藤・叶野・山登・小藤・成田

**今年度のテーマ** リーダー・上司として求められるマネジメント力とコミュニケーション力を強化し、新人・若手の成長をさらにサポートする

### 学ぶポイント

- これからの建設業の管理職に求められるマインド・セットの打破
- 部下後輩を持つリーダーとしての基本と応用(再確認)
- ジェネレーション・ギャップを理解した適切な部下後輩との接し方・コミュニケーション
- 新人・若手の意欲と能力をさらに引き出すための課題と改善策づくり
- 明るく元気で前向きな組織をつくるリーダーとしての自己革新プランづくり

### 参加者のコメント

- 「初めのうちは慣れない研修で戸惑っていたが、回数をこなしていくうちに様々な角度からの視点を学べて勉強になった」
- 「Z世代の方の仕事に対する価値観が「ゲームのミッション感覚」であるというお話には、そんなにも価値観が違うのだと驚いた」
- 「何か1つでもポジティブな気付きを得よう」と頭に入れて臨みました。自分に足りない部分にも気付ける良い機会でした」
- 「会社目線で新人・若手をどう育てていくべきか、真剣に考えるきっかけになった。自分に何ができるか、何をすべきか考えたい」

## 新時代に向けた組織風土づくりプロジェクト

1回目:1月19日(金) 9:00~17:00 2回目:2月7日(水)9:00~17:00



さらに強く・明るく・元気な菅原組に向け、一人一人が成長し、新時代にふさわしい組織風土をつくりあげる「風土改革プラン」を推進することを目的とした研修です。

参加者：竹内・高山・稲葉・平野・池田・米内・赤塚・堂高・飯塚・尾形・福士・木村・佐々木(優)・澤田・原田・大鷲・三浦

**今年度のテーマ** 未来を担う若手として自らをマネジメントする力を強化し、海洋土木北海道NO.1にふさわしい組織風土づくりの実現に向けて取り組む

### 学ぶポイント

- これからの建設業社員に求められること・あるべき姿
- 会社、組織の一員としての思考と行動(再確認)
- 仕事における適切なコミュニケーションと実践策
- 海洋土木北海道NO.1にふさわしい風土づくりの課題と改善策づくり
- 菅原組社員としてのキャリアビジョンと自己革新プランづくり

### 参加者のコメント

- 「年齢の近い社員同士で話し合い、会社全体の改善点や今後行ってきたいことなど議論することができた。具体策も出たので、話し合いだけで終わらずに実行に移していきたい」
- 「一般マナーは教えてもらう機会がないので復習も兼ねていいと思う」
- 「初心を思い出させてくれます。全2回の研修で決めたことを今後しっかり実行に移していきたい」
- 「若手社員から若手ならではの視点の話が聞けて、とても前向きな気持ちになりました」
- 「改めて数ある建設会社の中でも若手の割合が多い会社であることを実感しました。グループワーク等で各々が感じていることを知ることができて良かったです」

## 交通安全表彰

令和6年1月15日(月)

道警本部交通部長から交通安全感謝状をいただきました。

交通死亡事故防止や交通安全意識の向上に貢献した人に贈られるもので、当社は町会や町内のスポーツ少年団と協力してドライバーに交通安全を訴える交通安全街頭啓発運動(夏と秋の年2回実施)と、近隣の松本組や田中組函館支店など同業他社へも活動の幅を広げ、地域に根差した交通安全活動を行っていることが評価されました。



## 清掃活動表彰

令和6年1月26日(金)

松前町長から「静浦漁港(赤神地区)機能保全工事(補正明許)外」施工中における清掃活動などの環境美化活動に対し、感謝状をいただきました。



## スポーツエールカンパニー 2024認定

令和6年1月23日(火)

菅原組はこの度、スポーツ庁が実施する「スポーツエールカンパニー 2024」に認定されました。認定企業は全国で1,246社。内、北海道では16社、函館は当社だけでした。

当社は社内全従業員参加による「ウォーキングイベント」(春・秋 計4か月)、毎朝のラジオ体操、健康セミナーの開催など(従業員自らがスポーツに取り組む機会の提供)が評価され、この度「スポーツエールカンパニー 2024」に認定されました。



### 【スポーツエールカンパニー】とは

成人の週1回以上のスポーツ実施率は、特に20代~50代の「働き盛り世代」が低くなっています。これらの世代では、仕事や家事・育児によりスポーツを実施する時間がないことを理由に挙げる人が多く、**健康的なライフスタイルを定着させるには、一日の大半を過ごす職場において、スポーツに親しむきっかけづくりを進めていくことが重要です。**

スポーツ庁では、従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取り組みを行っている企業を「スポーツエールカンパニー」として認定しています(2017年より開始)



## 睡眠

良質な睡眠とは、**脳も体も十分に休めている睡眠**を表します。

睡眠不足の場合、疲れが取れない・集中力が続かないなど私生活に支障をきたすことがあります。

またセントラル・クイーンズランド大学の研究では、睡眠時間が5時間未満で車の運転した場合、

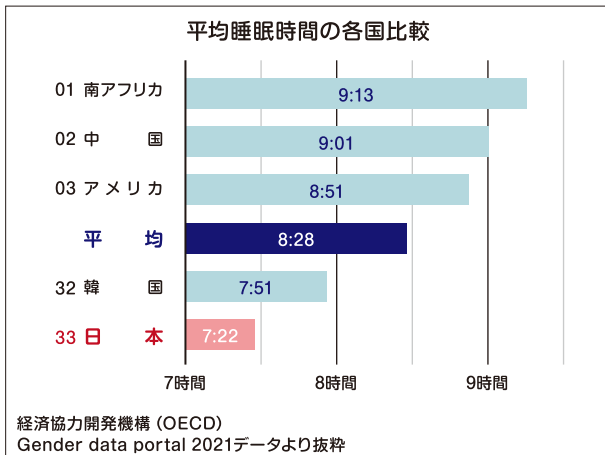
「**飲酒運転と同等の事故リスクを持つ**」という結果も出ています。

良質な睡眠は事故防止にも繋がるため、**7時間以上の睡眠時間を確保できる**よう心がけましょう。

1日7時間以上の睡眠を取る

## 日本の睡眠時間

経済協力開発機構 (OECD) が2021年に33カ国を対象に行った調査によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で平均の8時間28分より1時間以上短く、33カ国中最も短いという結果になりました。



## 日本の睡眠時間はなぜ短い？

▶ **パソコン・スマートフォンの普及**  
…夜遅くまで画面を見て夜更かししてしまう  
生活の夜型化が進んでいます

▶ **日本人の睡眠に対する意識の低さ**  
…学校などで睡眠教育が行われている  
国もあります

など



## 良質な睡眠を取るために zzz

良質な睡眠は自身の**睡眠休養感**で確認できます。これは**夜間の睡眠により休めた感覚に基づく睡眠の指標**で睡眠充足度を反映すると考えられています。

寝ても疲れが取れない、休養感が少ないと感じる場合は以下の行動を試してみましょう。

1. 規則正しい生活
2. 朝に太陽を浴びる
3. 就寝前の入浴
4. 適度な運動習慣
5. 就寝前の刺激を避ける

## 睡眠の効果

### 疲労回復

睡眠時に分泌される成長ホルモンが、カラダの細胞の新陳代謝を促し、日中の活動で傷ついた皮膚や筋肉などの機能を修復します。

### 集中力などの脳機能アップ

人間の行動を決めて指令を出す「**大脳**」を休ませることで日中の集中力が高まります。

他にも、**脂肪燃焼・ストレス緩和・免疫力UP**などの効果もあります。



世界で活躍中!

## 大谷翔平選手もこだわる「睡眠」

二刀流として世界で活躍中の大谷翔平選手は、「一番大事に考えているのは、寝ることです。」と雑誌のインタビューで答えたり、睡眠を理由に選手からの誘いを断るほど睡眠にこだわりを持っているそうです。マットレスや枕をオーダーメイドで作り、移動先や移動用ジェット機にも持参するほどの徹底ぶり。

そんな大谷選手の睡眠時間は10時間、さらに昼寝も2時間ほど取り入れているそうです。

世界で活躍できる大谷選手は、睡眠で体を休めることで力を発揮できているのかもしれない。



**自分にあった睡眠時間と良質な睡眠を取って心も身体も休めましょう!**





株式会社 菅原組 社報

# おかげさま

Vol.53 2024年2月号

発行・企画：株式会社 菅原組

〒040-0076 北海道函館市浅野町4番16号  
TEL:0138-44-3710 FAX:0138-62-3710

デザイン・印刷：株式会社 エルシープリント

〒040-0072 北海道函館市亀田町6番7号  
TEL・FAX:0138-40-6686

## 編集後記



我が家にジャンガリアンハムスターがやってきました！ハムスターのなかでも温和で大人しく、飼育もしやすい性格といわれている種類です。

ハムスターは飼い始め、初

日から最初の一週間は注意が必要なんです🐹

1か月半経ちますが、なんとかうまくいったようで懐いてくれて毎日手のひらでおやつをあげるのが楽しみです。

癒しにおすすめですよー♪ (成田)

## はこだてマジックアワー商店街 in 菅原組 開催日：2月6日(火) 15:30~18:30



今月のマジックアワーは「感謝の大抽選会」を開催。各店舗1,000円以上のお買い上げで抽選券1枚進呈。総菜やお菓子など豪華賞品を用意しました。いいもの当たったかな？(^ω^)

次回は 令和6年3月5日(四)

お楽しみに

15:30~18:30開催です

●場所：菅原組本社駐車場(浅野町4-16)  
※車は空いているスペースにお停めください

