

脚立の安全な使い方ワークブック

脚立、
正しく
使えて
まか



特急
通勤
快速
各駅
停車

停車
時間

1分

目次

2分

このワークブックについて……………p.3

2分

動画で確認！安全な使い方のポイント1 脚立の設置……………p.4

2分

動画で確認！安全な使い方のポイント2 脚立に昇るとき……………p.6

3分

動画で確認！安全な使い方のポイント3 作業するとき……………p.8

1分

動画で確認！安全な使い方のポイント4 降りるとき……………p.10

1分

私のダメなところをおしえてください……………p.12

1分

好きなメンバーを採点してみましょう！……………p.14

5分

他のメンバーも採点してみましょう……………p.15

2分

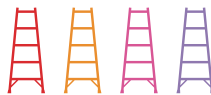
自分の作業を思い出して採点しよう……………p.18

1分

My レーダーチャートを作って決意表明しよう……………p.19

予定到着所要時間 特急11分 通勤快速13分 各駅停車21分

終点 脚立の達人



動画で確認
安全な使い方のポイント

メンバーを採点！

重要



鉄道知識を教えてくださいたいアイドルれんてっは、架空の鉄道会社「連結鉄道株式会社」の物語。広報部に配属された新入社員たち4名が会社の広報としてステージで歌って踊って日々広報活動を行っております。鉄道は正直詳しくないから株主様（お客様）に教えてもらおう、という他力本願な空気が漂うコンテンツ。

このワークブックについて

みんな！脚立を使う時、安全に注意して
る？この可愛いワークブックがあなたをサポート
してくれるよ！QRコードをスマホでパチッと読
み取って、動画をチェックしてみてね。

ここを
よみてお
んだよ



まずは、間違った使い方と正しい使い方の動画を見て、ふむふむつ
てなりながらメモをとってみて！



次に、他の人がどうやってるかの動画をチェックして、正しく使え
ているかな？って自分も考えてみよう！



最後に、あなたの作業を思い出して、「ここを改善したらもっと安全
になるかも！」って部分を見つけてみてね。

スマホとペンを準備したら、さっそくスタート！脚立の達人まで特急で11分、各駅でも
21分だよ！

ちょっと真面目な話をすると、墜落・転落事故って、実は労働災害の中でもすごく多いの。脚立使っ
てる時によくあるんだって。脚立はすごく便利だけど、使い方間違えると危ないから注意してね！
最新の心理学ではね、「メタ認知能力」というのが、安全に行動する秘訣だって言われてるんだっ
て。簡単に言うと「自分のことをすっごく冷静に見れる力」のこと。このワークブックでやるこ
とを、200人もの人たちにやってもらったんだけど、その結果、メタ認知能力が鍛えられて、
自分をクールに見られることがわかったんだよ。めっちゃ便利でしょ？

ケガはいやだよ。痛いし、家族や同僚も心配しちゃう。収入が減っちゃうこともある。
だから、このワークブックで「正しい脚立の使い方」と「メタ認知能力」をパッチリ身につけて、
安全第一で頑張ろうね Stay safe and sparkle on! それでは、出発進行～



動画で確認！ 安全な使い方のポイント 1

脚立の設置

所要時間

2分

動画を見ながら一緒に勉強しよう！

私と一緒に
お勉強するんやで！

濱口ハンナ

<https://youtube.com/shorts/ci79ZMXff7g>



濱口ハンナは何色担当？

御堂筋エンジ

わかったことをメモしよう

この欄にわかったこと、
気が付いたことをメモ
しようね。

脚立の開き方は？

わかったことをメモしよう

開き止め金具は？

わかったことをメモしよう



やってもた…

ステップの向きは？

わかったことをメモしよう

脚立を置く位置は？

わかったことをメモしよう



動画で確認！ 安全な使い方のポイント 2

脚立に昇るとき

所要時間

2分

動画を見ながら一緒に勉強しよう！

私と一緒に
お勉強しよ！



<https://youtube.com/shorts/rk0vHlzAe60>

軌条あさま

この欄にわかったこと、
気が付いたことをメモ
しようね。

軌条あさまは何色担当？

銀座線イエロー

わかったことをメモしよう

えーダメなの？

昇り方の注意は？

わかったことをメモしよう

昇る前に確認することは？

わかったことをメモしよう

ステップの位置をどうする？

わかったことをメモしよう



動画で確認！ 安全な使い方のポイント 3

作業するとき

所要時間

3分

動画を見ながら一緒に勉強しよう！



https://youtube.com/shorts/Q_2cJRmmVVY

高架線はやぶさ

私と一緒に
お勉強するよ！

この欄にわかったこと、
気が付いたことをメモ
しようね。

高架線はやぶさは何色担当？

半蔵門線パープル

わかったことをメモしよう

あーやっちゃったー



天板の上3か条

1. _____
2. _____
3. _____

わかったことをメモしよう

ステップはどこまで
つかっているの？

わかったことをメモしよう

作業中にやってはいけないことは？

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

わかったことをメモしよう

体の支え方は？

わかったことをメモしよう

動画で確認！ 安全な使い方のポイント4

【降りるとき】

所要時間

1分

動画を見ながら一緒に勉強しよう！



高架線こまち

私と一緒に勉強せよ。



<https://youtube.com/shorts/9Y1YEgKkwc0>

この欄にわかったこと、気が付いたことをメモしようね。

高架線こまちは何色担当？

浅草線ローズ

わかったことをメモしよう

この私が間違えた...だと...

目で何を確認する？

わかったことをメモしよう

降りる向きは？

わかったことをメモしよう

何段ずつ降りていいの？

わかったことをメモしよう



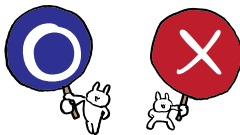
特急停車駅

通勤快速停車駅

私のダメなところ、教えてください！



メンバーごとに見てみよう！



所要時間

1分

次のページで採点してみよう



ハ 濱口ハンナ

我が道を行く派

大阪出身。特技はイルカの物まね。
書道家としての一面も持つ。



<https://www.youtube.com/shorts/cnhYjecJ5CM>



あ 軌条あさま

基本的に忠実

福井出身。よさこいをたしなんている。
童心を忘れないが、仕事はきっちり。



<https://www.youtube.com/shorts/XBKMENTNu4Y>



こ 高架線こまち

慎重派

千葉県銚子市出身。高架線はやぶさの双子の姉。
趣味美術館巡り。二人称が強め。



<https://youtube.com/shorts/q94a7NVIkk>



は 高架線はやぶさ

好奇心旺盛

千葉県銚子市出身。高架線こまち双子の妹。
謎の空想動物をイラストで描いたりする。



<https://youtube.com/shorts/V23RvxR7E7w>

好きなメンバーを採点してみましょう！







評価するメンバーにチェック

ハ **あ** **こ** **は**

濱口ハンナ 軌条あさま 高架線こまち 高架線はやぶさ

所要時間 1分

ちゃんとできてたら「O」
できてなかったら「X」
を記入してください

- 脚立を完全に開く 
- 開き止め金具をロックする
- ステップが壁と平行になる向きに置く
- 脚立を作業面に遠すぎず近すぎない位置に置く
- 昇る前にかたつきがないか確認する 
- ステップ位置を目で確認してから昇る
- 一段ずつ昇る 
- 天板に立たない
- 天板に座らない
- 天板をまたがない 
- 天板の2段したより上に立たない
- 両足 + もう1点体で3点支持をする
- 左右に無理して手を伸ばさない 
- 脚立の上で体をひねらない
- 顔を真上に向けて作業しない
- 伸び上がった姿勢で作業しない 
- 昇降面を向いて降りる
- 一段ずつ降りる
- ステップ位置を目で確認してから降りる

濱口ハンナを採点する

ハ



<https://youtube.com/xxxxxx>

軌条あさまを採点する

あ



<https://youtube.com/xxxxxx>

高架線こまちを採点する

こ



<https://youtube.com/xxxxxx>

高架線はやぶさを採点する

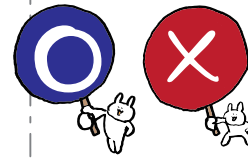
は









<https://youtube.com/xxxxxx>

時間があったら
他のメンバーも
評価してみよう

所要時間 5分



<input type="checkbox"/>	ハ	<input type="checkbox"/>	ハ	<input type="checkbox"/>	ハ
<input type="checkbox"/>	あ	<input type="checkbox"/>	あ	<input type="checkbox"/>	あ
<input type="checkbox"/>	こ	<input type="checkbox"/>	こ	<input type="checkbox"/>	こ
<input type="checkbox"/>	は	<input type="checkbox"/>	は	<input type="checkbox"/>	は

- 脚立を完全に開く 
- 開き止め金具をロックする
- ステップが壁と平行になる向きに置く
- 脚立を作業面に遠すぎず近すぎない位置に置く
- 昇る前にかたつきがないか確認する 
- ステップ位置を目で確認してから昇る
- 一段ずつ昇る 
- 天板に立たない
- 天板に座らない
- 天板をまたがない 
- 天板の2段したより上に立たない
- 両足 + もう1点体で3点支持をする
- 左右に無理して手を伸ばさない 
- 脚立の上で体をひねらない
- 顔を真上に向けて作業しない
- 伸び上がった姿勢で作業しない 
- 昇降面を向いて降りる
- 一段ずつ降りる
- ステップ位置を目で確認してから降りる

正解は!



○	×	○	○
○	○	○	○
×	○	○	○
○	×	○	○
○	○	×	○
○	○	○	○
○	○	○	○
○	○	○	○
×	○	○	○
○	○	○	×
○	○	○	○
※おしりは1点に数えない			
×	○	×	×
×	○	○	○
○	○	○	×
○	○	×	○
○	○	×	○
×	○	○	○
○	○	○	×
○	×	○	○



濱口ハンナのタイプ

昇り上手の上昇志向タイプ
 昇ることに長けている。だが昇ることばかりに気をとられがちなので、もう少し安全に気を付けてほしい。

軌条あさまのタイプ

姿勢と作業がばっちりのダンサータイプ
 昇る、作業、姿勢が満点。しかし、自身の体幹を信じすぎているが故、昇る前の準備がおろそかになりがち。

高架線こま치의タイプ

後始末はおまかせの忍びタイプ
 昇る、作業等に不安があるが、終わりよければすべてよし。最終的には任務が遂行できていればよいのか。

高架線はやぶさのタイプ

お膳立て上手なエンターテイナータイプ
 準備はばっちり。だけどそのあとは不安がある。あとは野となれ山となれ。

自己診断

自分自身の普段の作業を思い出して採点してみよう

所要時間 2分

それぞれの項目で、自身に当てはまる数字に○を付けていこう！

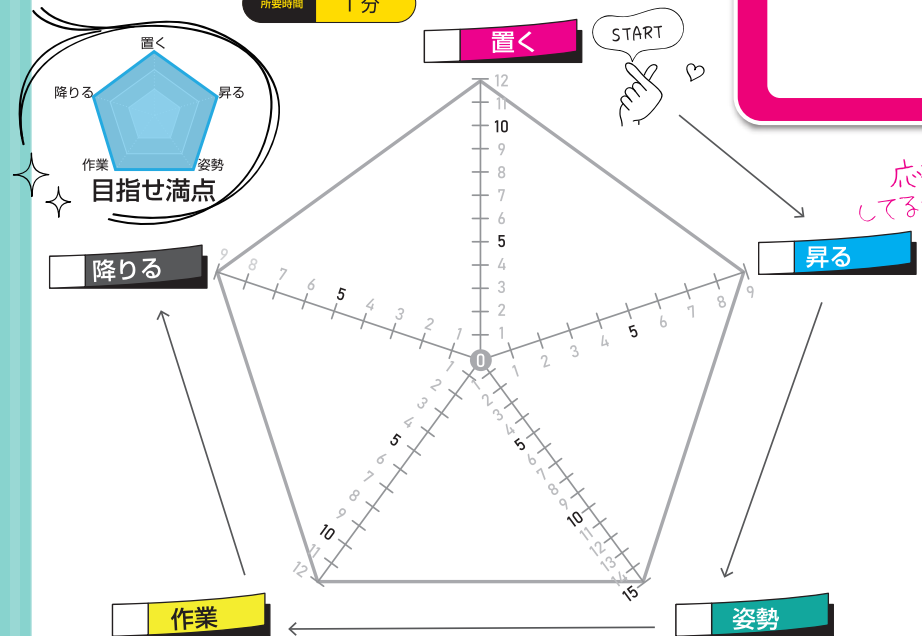
絶対やらない	たまにやる	だいたいやる	必ずやる
--------	-------	--------	------

合計点を書こう ↓

脚立を完全に開く	0	1	2	3	置く
開き止め金具をロックする	0	1	2	3	点
ステップが壁と平行になる向きに置く	0	1	2	3	
脚立を作業面に遠すぎず近すぎない位置に置く	0	1	2	3	
	絶対やらない	たまにやる	だいたいやる	必ずやる	
昇る前がたつきがないか確認する	0	1	2	3	昇る
ステップ位置を目で確認してから昇る	0	1	2	3	点
一段ずつ昇る	0	1	2	3	
	絶対やらない	たまにやる	だいたいやる	必ずやる	
天板に立つ	3	2	1	0	姿勢
天板に座る	3	2	1	0	
天板をまたぐ	3	2	1	0	
天板の2段したより上に立つ	3	2	1	0	
両足+もう1点体で3点支持をする	0	1	2	3	
	絶対やらない	たまにやる	だいたいやる	必ずやる	
左右に無理して手を伸ばす	3	2	1	0	作業
脚立の上で体をひねる	3	2	1	0	点
顔を真上に向けて作業する	3	2	1	0	
伸び上がった姿勢で作業する	3	2	1	0	
	絶対やらない	たまにやる	だいたいやる	必ずやる	
昇降面を向いて降りる	0	1	2	3	降りる
一段ずつ降りる	0	1	2	3	点
ステップ位置を目で確認してから降りる	0	1	2	3	

Myレーダーチャートを作って決意表明してみよう

所要時間 1分



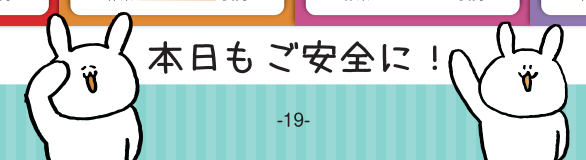
決意表明

レーダーチャートを見て、これから頑張ることを書いてね

応援してるからね!

あなたは誰タイプ?

<p>昇り上りの昇り志向タイプ</p> <p>濱口ハンナ</p>	<p>姿勢と作業がばつりなダンサータイプ</p> <p>軌条あさま</p>	<p>後始末はおまかせの忍びタイプ</p> <p>高架線こまち</p>	<p>お膳立て上手なエンターティナータイプ</p> <p>高架線はやぶさ</p>



特急停車駅

通勤快速停車駅

通勤快速停車駅



制作

国立大学法人 電気通信大学 国際社会実装センター 特任教授 石垣 陽

近畿大学 生物理工学部 准教授 島崎 敢

成蹊大学 理工学部 准教授 菅間 敦

独立行政法人 労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 リスク管理研究グループ 上席研究員 高橋 明子



協力

独立行政法人 労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 研究推進・国際センター センター長 島田 行恭

独立行政法人 労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 新技術安全研究グループ 研究員 平内 和樹

慶應義塾大学 理工学部 専任講師 中嶋 良介

有限会社 サイビジョン 三品 誠

国立大学法人 電気通信大学 大学院 情報理工学研究所 西野 真菜

国立大学法人 電気通信大学 情報理工学域 嶋田 歩優

国立大学法人 電気通信大学 情報理工学域 松本 於音

近畿大学 生物理工学部 西岡 虎太郎



お歌もついでるよ



全編
まとめて
観る



<https://youtu.be/UM4uTIRiyXk>



映像ディレクション・撮影

株式会社 TANGE FILMS、株式会社 LIGHT STAFF Factory



デザイン

株式会社 TOBBY LABO



出演

鉄道知識を教えてもらいたいアイドルれんてつ (濱口ハンナ・軌条あさま・高架線こまち・高架線はやぶさ)

このワークブックは、制作者の経験と知識に基づいて脚立の基本的な使い方を解説したものです。実際の作業では、責任者の指示に従い作業環境や内容に応じた安全対策を講じてください。このワークブックに起因または関連して生じた損害について、制作者は一切の責任を負いません。なお映像と写真は、専門家の指導のもと、安全に配慮して撮影されました。



このワークブックは厚生労働省科学研究費補助金労働安全衛生総合研究事業「作業経験の異なる建設作業者のリスク回避の認知過程に関する特性分析とリスク回避行動促進のための支援デバイスの検討(21JA1002)」の研究成果に基づいて作成されました。

