

SDGsについて考えよう

EV蓄電池が光をともす 災害初期の電力供給

CASE STUDY [Vol.42]

BUILLINK導入事例

情報便

空調IoTソリューション

「exiida(エクシーダ)保全サービス」のご紹介





11 住み続けられるまちづくりを



13 気候変動に具体的な対策を

EV蓄電池が光をともし 災害初期の電力供給

今年1月の能登半島地震では、電気自動車(EV)は“走る蓄電池”として被災地に出動し、貴重な緊急電源として活躍しました。EVは脱炭素社会を実現する乗り物としてだけでなく、災害時の非常用電源としても注目されています。

能登半島地震の被災地を「電気自動車」で支援

2024年の元日に襲った能登半島地震。自然災害が時や場所を選ばずやってくることを、改めて教えられました。日本は地震大国であり、かつ海に囲まれた島国であることから、地震はもちろん台風、津波など自然災害の危険と隣り合わせです。そのための防災対策は欠かせません。

防災対策というとすぐに思い浮かぶのは飲料水や食料品の備蓄ですが、現代において重要なのが電化製品を使うための「電源の確保」です。特に被災時にスマートフォンが使えるかどうかは重要で、スマートフォンが1台あれば助けを呼ぶこともでき、災害状況や避難場所といった重要な情報も入手できます。またライト機能を使えば懐中電灯の代わりにもなります。二次、三次被害から身を守る上で重要なアイテムだけに、充電するための電源の確保が重要なのです。

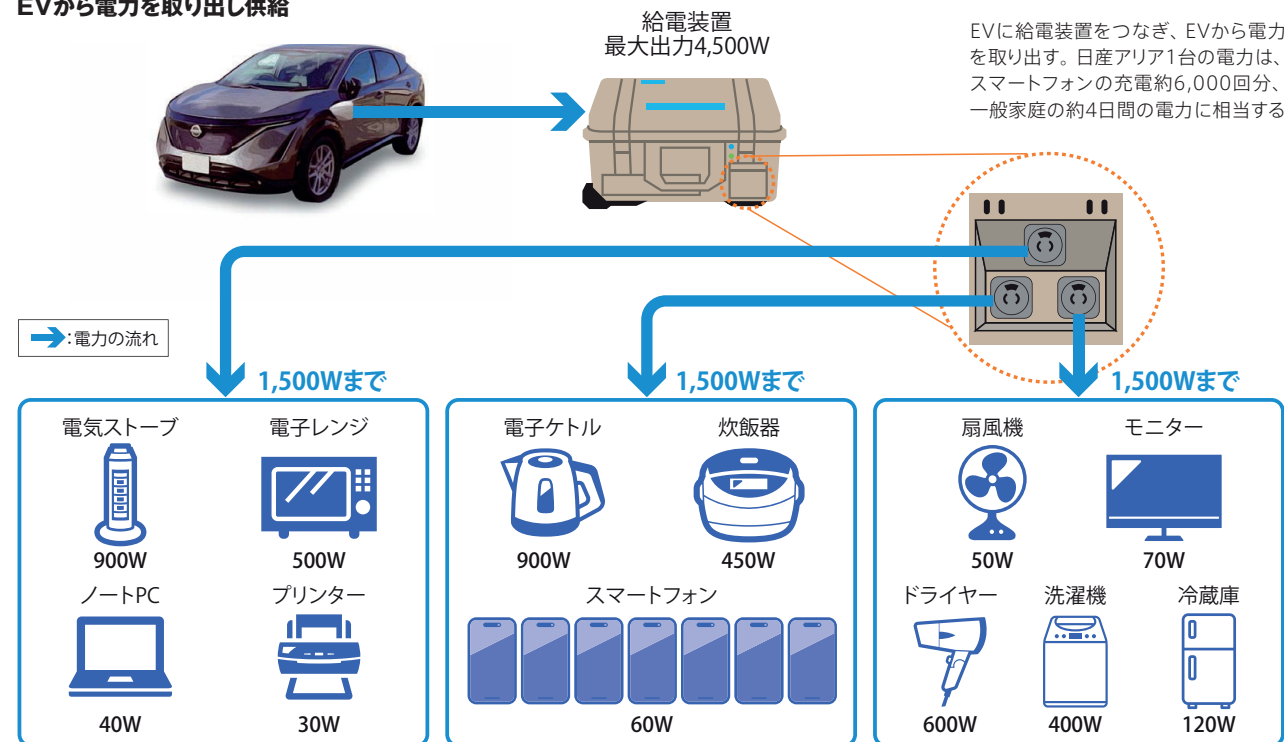
最近では電気自動車(EV)が災害時の電源として使用されていることをご存じでしょうか。自然災害が起これば周辺一帯は停電し、それが長

期間に及ぶこともあります。経済産業省の発表によれば、能登半島地震では石川県を中心に最大で約4万戸が停電し、復旧に数週間以上かかった地域も少なくありません。そうした中、自動車メーカーが支援の一環としてEVの提供を行いました。EVから電力を取り出し、電源を確保するためです。この電力が、避難生活を余儀なくされた人たちの貴重な電源となったのです。いち早く現地にEVを届けたのが日産自動車でした。

「震災の3日後には金沢市内にある当社の販売会社、石川日産に赴き、被災地の停電状況に関する情報収集を行いました。その結果、穴水町に5台、珠洲市に3台、合計8台のEV『日産アリア』と、100台の小型バッテリー『ポータブルバッテリー from LEAF』の貸し出しを決めました」と、EVによる被災地支援の指揮をとった日産自動車 日本事業広報渉外部部長の高橋雄一郎さんは話します。

「当社では以前から災害時におけるEVの活用を推進してきました。EVは電気走る乗り物であると同時に、移動できる蓄電池でもあります」(高橋さん)

EVから電力を取り出し供給



日産自動車の資料を基に作成

支援用に提供された日産アリアは、石川日産の社員によって、片道数時間をかけ、被災地に直接届けられました。避難所では、EVから電気を取り出す給電装置を日産アリアの充電ポートにつなぎ、そこから長いコードリールを避難所の施設内に引き込んで使用したといいます。日産アリア1台で一般家庭なら約4日間の電力が賄えるといいます。スマートフォンの充電だけなら約6,000回分に相当します。

一方の小型バッテリーは1台でスマートフォン200～300台の充電が可能。石川県の支援物資輸送用トラックに自衛隊の隊員らによって積み込まれ、各避難所に配送されたそうです。

「取り出した電力は主に被災者の方々のスマートフォンの充電に活用されたほか、地元職員のPCや情報端末、AED(自動体外式除細動器)の充電にも使用されたと聞いています」(高橋さん)

幅広いEV活用を推進する 日産の「ブルー・スイッチ」活動

日産自動車では2018年から、EVで地域の課題解決に取り組む活動「ブルー・スイッチ」を行っ



能登半島地震の際に実際に活躍した日産アリア

ています。翌2019年の夏には、台風15号の直撃で大規模停電が発生した千葉県に、53台の日産「リーフ」を提供。避難所や老人福祉施設の扇風機や洗濯機、流動食を作るためのフードプロセッサーなどの電源として活用されました。これをきっかけに全国の自治体から問い合わせが相次いだことから、現在は約250の自治体と災害連携協定を結んでいます(2024年4月現在)。石川県とも2021年12月に協定を結んでおり、今回の迅速な支援につながったと、高橋さんは話します。

「千葉県における支援活動の経験が、能登半島地震における支援に生かされました。EVは移動手段であるだけでなく家庭用電源として脱炭素社会の暮らしを支え、さらに防災対策にもなります。EVの幅広い用途を多くの方々に知っていただきたいと思っています」(高橋さん)

地域ぐるみでEVを融通し合う 助け合いのシステム開発が進行中

地域の事業者などが保有するEVを災害時に活用する研究も進められています。その一つが日立製作所 研究開発グループによるITシステム「災害時EV活用ソリューション」です。災害時にEVを保有する企業や一般ユーザーに協力を要請し、各車両の位置情報や充電状況をシステムで一元管理、ITで需給のマッチングやEVの充電および派遣計画を策定するというものです。

「災害の規模が大きい場合、50台、100台を超えるEVが必要になることが想定されます。それを人力で管理するのは不可能なため、システムで

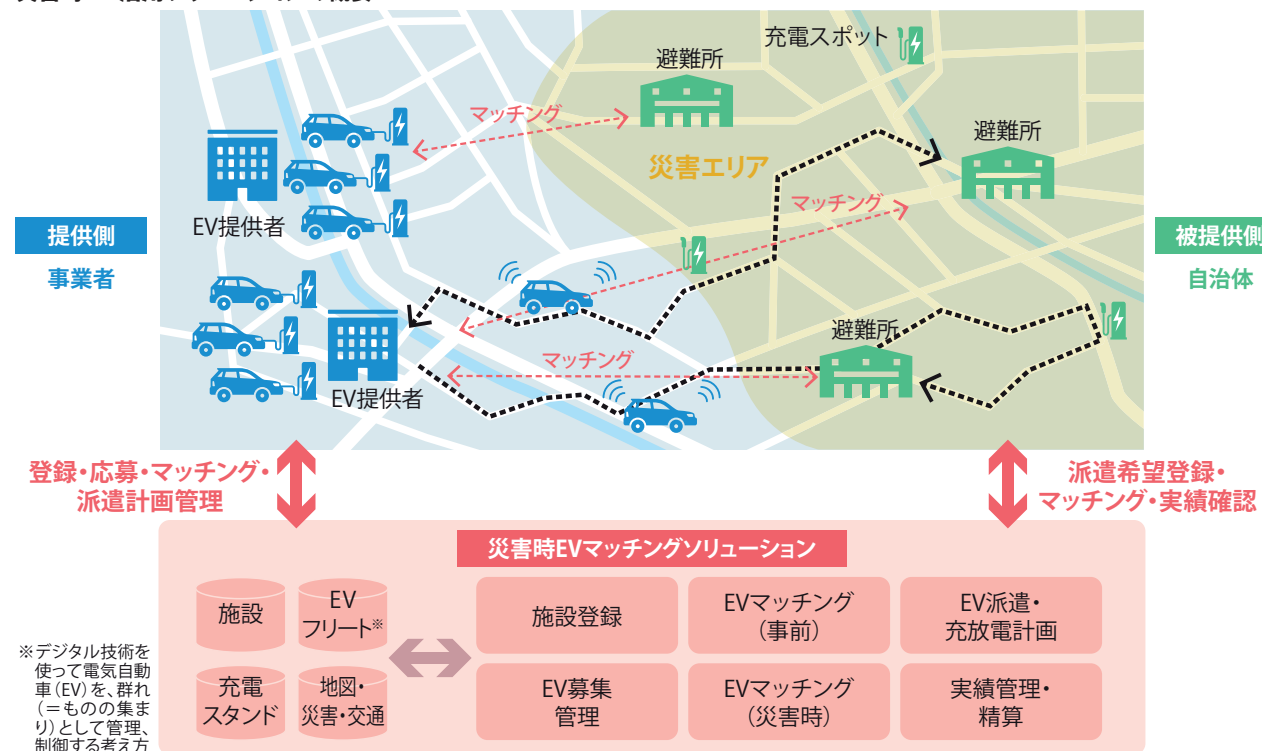


東京都国分寺市で開催された総合防災訓練でのソリューション紹介・実証実験の様子。展示ブースでは市民へのヒアリングも行われた

解決しようと開発に着手しました」と話すのは、社会課題協創研究部リーダー主任研究員の森木俊臣さん。すでに技術的な枠組みはできあがっており、2022年8月に東京都国分寺市で実施された総合防災訓練では、日産自動車との協同でソリューション紹介の展示や実証実験を行いました。

実証実験では、災害本部に見立てた市内の小学校体育館に投光器と扇風機、そして簡易ベッドなどを設置。そこに日産「リーフ」1台と可搬

災害時EV活用ソリューションの概要



EVのマッチングによって災害時のエネルギー供給の公助・共助を支援するシステム。EVの供給と需要の状況、位置情報、給電条件などを考慮して、最適なマッチングを算出、効率的なEV派遣計画を立案する
日立製作所 研究開発グループの資料を基に作成

地震発生時のエレベーターの状況がわかる BUILLINKへのアクセスが急増

1月1日に発生した能登半島地震では、BUILLINKの「地震詳細情報」「地震情報マップ」「対応状況確認」へのアクセスが急増し、1月1日～3日の間では全体で通常の約2倍のアクセス、特に被災地域においては、実に通常の約10倍のアクセスがありました。エレベーターの稼働状況や保全状況などが確認できるBUILLINKは、地震発生時に現地に行かなくても復旧対応状況が素早く把握できるため、多くのお客さまにご利用いただいています。

広域地震発生時の
・エレベーターの
休止台数
・稼働状況確認中の
台数
をリモートで確認可能



型給電器を持ち込んで給電を実施し、2時間にわたり、電気が問題なく使えることを確認しました。

「実証実験の際に行った市民の方々へのヒアリングでは、『災害時に近隣や知り合いの方などのためにEVを貸し出してもいい』と答えた人は、実に70%を超えました。市民の方々の自助・共助に対する意識は高く、地域ぐるみでEVを融通し合う仕組みは有望だと考えています」(森木さん)

森木さんと共に開発に携わる高橋麻美さんは、「防災に関する意識や考え方は自治体によって大きく異なります。また、EVと防災が頭の中で結びつかないケースが多いのも実情です。しばらくは防災時のEVの有用性を知ってもらうため、地道な周知活動を続けていきます」と話します。

2人が所属する研究ユニットでは全国の配電網に関する研究を行っていますが、「走る蓄電池」であるEVには、幅広い可能性があるといいます。

『「災害時EV活用ソリューション」の本質は、余った電力を別の場所に届けることにあります。これを平常時に使えば電力の地産地消も可能ですし、EVに太陽光や風力発電などから得た電力をため、それを別の場所に届けることができれば、社会における再生可能エネルギーの割合を高め

ることもできるのです」(高橋麻美さん)

EVはすでに自動車の枠組みを超え、防災のみならず、新しい電力インフラ構築の要として注目されています。

●お話を伺った人●

日産自動車
日本事業広報渉外部
部長
高橋 雄一郎さん



EVは「走る電源」。
「いつも」と「もしも」
両方で活躍します

日立製作所 研究開発グループ
デザインセンタ 社会課題協創研究部
リーダー主任研究員
森木 俊臣さん



電力が公共財となり
みんなでつくってシェアをする。
そんな豊かな未来をめざします

日立製作所 研究開発グループ
デザインセンタ 社会課題協創研究部
DCC4ユニット 企画員
高橋 麻美さん



EVは新しい電力インフラ。
身近な防災対策を通して
多くの人に知ってほしいです

SDGs(持続可能な開発目標)について

2015年9月の国連サミットで採択された、持続可能な世界を実現するための国際目標。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。本誌では、SDGsに関連した世の中の取り組みを特集でご紹介していきます。

日立ビルシステムは



に取り組んでいます

〈企業理念〉

私たちは、「人・ビル・社会」に新たな価値を提供し、持続可能な社会の実現に貢献します

全国 お客さま探訪

伊豆稲取 銀水荘

オーシャンビューの開放的な客室と
伊豆の幸が満載の料理でおもてなし

アクセス

■電車:伊豆急行伊豆稲取駅下車 無料送迎バス(約5分)
■車:東名高速~東名高速 厚木IC~小田原厚木道路
西湘バイパス~真鶴ブルーライン~国道135号線

〒413-0411
静岡県賀茂郡東伊豆町稲取1624-1
<https://www.inatori-ginsuiso.jp>



上: 相模灘が一望できるラウンジは時間によって7種類の異なるサービスが提供される 中: 客室は落ち着いた雰囲気です 下: 銀水荘の名物である伊豆で獲れる金目鯛の煮付け。煮汁は長年継ぎ足しをしている

真っ青な相模灘を望む伊豆半島の東海岸にある小さく突き出た岬が、東伊豆町の稲取地区です。古くから栄えてきた漁港では高級魚が水揚げされ、夏のサザエ祭り大会、どんつく祭など祭りが盛んな土地です。また、雛祭りのときに雛段の両脇に人形を飾る「雛のつるし飾り」の発祥の地としても知られています。その稲取で最も歴史のある老舗ホテルが銀水荘です。

贅沢旅やワーケーションなど 目的で選べる多彩な客室

「この場所から見える素晴らしい景観が一番の宝物です」と話すのは3代目社長の加藤晃太氏。99室ある客室はすべてオーシャンビューで、そのうち6階と4階には、2022年にリニューアルした

ばかりの露天風呂付きスイートルームがあります。135平方メートルもの広々としたインペリアルスイートをはじめ、祝い事や贅沢に過ごしたいときにふさわしい部屋がそろいます。それ以外にもワーケーションに適した客室まで、旅の目的に応じて選べる多彩な客室が用意されています。

「スイートルームのお客さまにはさまざまなタイプの露天風呂を楽しんでいただけます。一方、200名までは一度にゆったり入浴いただける昔ながらの大浴場もあります。スタイリッシュに過ごしたい方、情緒的な温泉旅館の雰囲気を味わいたい方、どちらにもご満足いただけるはずです」

伊豆近海で獲れた旬の魚介を使った料理も絶品です。金目鯛、伊勢海老、鮑^{あわび}などが、季節感を表現したこだわりの器に盛り付けられ舌にも目

にも嬉しいものばかり。朝食はバイキング形式ですが、中でも70代の仲居さんがその場でリクエストを受けて握る『おかあさんのおにぎり』は大好評です。

朝市や直売所などにも訪れて 稲取の楽しさを満喫しよう

「稲取港で土日に開催される朝市や直売所では、その日獲れたばかりの新鮮な魚を買うことができます。また、海と山に囲まれているのでどちらの自然も楽しめます。夏は磯遊びをするなど、外に出て楽しんでほしい」と加藤氏はお勧めの時間の過ごし方を語ってくれました。

きらきらと銀色に輝く海を身近に感じられる町で、温泉につかりのんびり過ごしてみませんか。



ホテル銀水荘 代表取締役社長

加藤 晃太氏(右から3人目) 芦川 真美子氏(写真左)
ゴティイエン氏(左から2人目) 石川 平蔵氏(左から3人目)

日立ビルシステムという会社としてのブランド、そして商品のクオリティーのどちらも信頼し、これからも長くお付き合いしたいと思っています。

日立ビルシステム 横浜支社

担当部長 狩野 陽二郎(右から2人目)
第二営業グループ部長代理 三上 泰史(写真右)

お客さまが毎日使うエレベーターなので、確実なメンテナンスで安全安心を支えていきたいと思っています。

八木橋百貨店様

エレベーター停止階の設定や 催事情報の発信を遠隔で操作

導入
メリット

- タブレット端末でエレベーターのさまざまな設定が可能
- 停止階の設定やかご内ファンの操作なども全て遠隔で完結
- 催事情報の発信などコミュニケーションにも活用

1897年開業の呉服店を祖業とする埼玉県熊谷市の八木橋百貨店。現店舗は地下1階、地上8階の建物で、店内にはエレベーターとエスカレーターを備えています。2021年、武蔵野銀行の店舗を8階に誘致することが決まったのを機にエレベーターをリニューアルし、BUILLINKを導入しました。八木橋百貨店ではBUILLINKをどのように活用しているのか、取締役総務部長の山岸和彦氏と、総務部奉仕係の佐野晶子氏にお話を伺いました。

課題

**百貨店休業日も8階の銀行に
アクセスできるようにしたい**

125年以上にわたって地域住民に愛されてきた八木橋百貨店では折に触れて売り場構成を見直し、リニューアルを図ってきました。しかし、コロナ禍で買い物事情が一変したことから、売り場の有効活用と顧客の利便性を高める施策を検討し、8階に武蔵野銀行をテナント誘致することにしました。

しかし、銀行は平日営業が基本ですが、百貨店では数カ月に1度、火曜日を休日としています。百貨店の従業員が不在になる休日だけは、銀行のある8階までエレベーターを直通運転に設定する必要があります。

「以前からBUILLINKをご紹介いただいていた、運転だけでなく、かご内ファンの操作や情報発信にも使える便利な仕組みだと思い、導入することを決めました」(山岸氏)

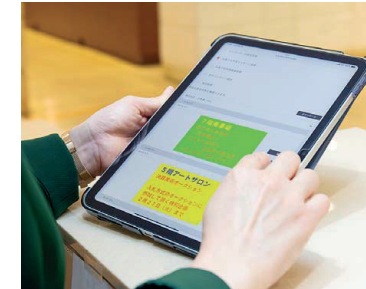


BUILLINKの操作はインフォメーションセンターに設置されているタブレット端末で行う(左)。シースルーのエレベーターが特徴的な外観。8階には武蔵野銀行熊谷支店・熊谷東支店が入っている(上)

液晶表示の例



メッセージの登録



わかりやすい操作画面で、作成したメッセージは、誰でも簡単に登録できる

かご内液晶インジケーターでは、お知らせやニュースとともにイベント情報などを一定時間ごとに切り替えて表示する

八木橋百貨店が活用するBUILLINKの主な機能

行先階ボタンの無効化	百貨店が休日のときは8階の武蔵野銀行まで直通運転をする
かご内ファン入切	気温や日照を考慮して適切な空調管理を行う
お客さま作成メッセージ登録	百貨店で開催されているイベント情報や目玉商品、季節のオススメ商品の案内などを表示

導入と
成果

**インフォメーションセンターから
タブレット端末を使って遠隔操作**

2021年、八木橋百貨店の店内エレベーター4基にBUILLINKが導入されました。運用実務を担っているのは総務部奉仕係の5名です。

「私たち奉仕係は普段、エントランス横のインフォメーションセンターに常駐していますが、BUILLINKはタブレット端末で遠隔操作ができるので、持ち場を離れることなく各種操作ができます。百貨店の休日の前日にはエレベーターの直通運転の設定を行うほか、営業中は気温や日当たりなどを考慮してエレベーター内のかご内ファンの管理を行っています。操作画面が分かりやすく設計されているので、5名全員が問題なく操作できています」(佐野氏)

BUILLINKを導入したエレベーター内にはフルカラーの液晶モニターが設置され、日立ビルシステムが配信するニュースや天気に加えて、独自コンテンツを映し出すことも可能です。

「当店では7階催事場で開催しているイベント

VOICE



八木橋百貨店
取締役 総務部長
山岸 和彦氏

長らくエレベーターやエスカレーターの保守をお任せしてきたからこそ信頼関係があり、相談やお願いごとがしやすくて助かっています。



八木橋百貨店
総務部奉仕係
佐野 晶子氏

地域密着の百貨店としてお客さまに喜んでいただきたいと思って仕事をしています。催事等の告知も楽しんでいただけると嬉しいです。



株式会社日立ビルシステム 関東支社
西支店 営業部 部長
野沢 亮一

店舗の全面改装以来35年間の長きにわたってお取引をいただいています。今後も30年、40年と続けさせていければ幸いです。



株式会社日立ビルシステム 関東支社
西支店 熊谷営業所 所長
高木 正義

大切なお客さまの1社として、常日頃からいち早く駆けつけることを心がけています。今後も期待を裏切らないように努めてまいります。

情報や目玉商品、季節のオススメ商品のご案内などに活用しています。エレベーターに乗っているわずかな時間でも興味を引くようにコピーや色味を工夫しているので、お客さまから『エレベーターで見た催事は何時までやっているの?』などの反響があると嬉しいですね」(佐野氏)

今後

**少し離れた場所にある駐車場の
エレベーターでの活用可能性**

BUILLINKはエレベーターの稼働状況を遠隔でモニタリングできることも大きな特徴です。

「立体駐車場は店舗から少し離れた場所にあるので、いずれBUILLINKを導入することで管理面での利便性が高まりそうです」(山岸氏)

ビル分野の顧客協創型研究施設 日立ビルソリューション-ラボ リニューアルオープン！

ビルを取り巻く課題を解決する製品・サービスに実際に触れてご体感いただける、顧客協創型研究施設の「日立ビルソリューション-ラボ」。昇降機（エレベーター・エスカレーター）などの実機見学エリアや、ビル設備の遠隔監視を行うカスタマーセンターエリアなどの既存エリアに加えて、このたび日立グループおよびビルシステム事業の概要や、製品・サービス・ソリューションなどを網羅的に紹介するエリアを新設しました。



エレベーター・エスカレーター

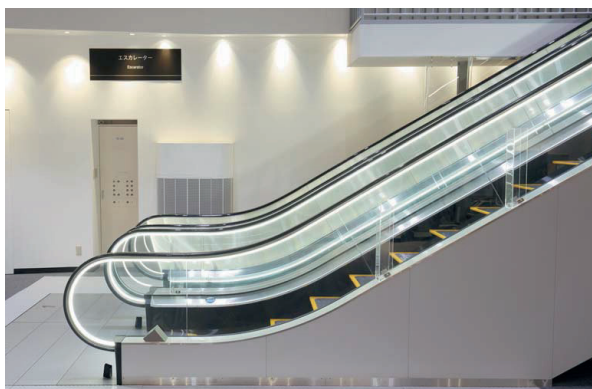
実機をご見学いただけるほか、これからの都市生活に求められるロボットのエレベーター利用や、日常では経験することのできない災害時対応などのさまざまな機能をご体感いただけます。

エレベーター



- 機械室レスエレベーター「アーバンエース HF」
- ロボット連動運転
- Hybrid-PCS連動運転

エスカレーター



- エスカレーター安全機能体感

リニューアル

エレベーターの新旧比較や、リニューアルすることで安全で快適にご利用いただけるための各種機能などを、実機を通じてご紹介します。

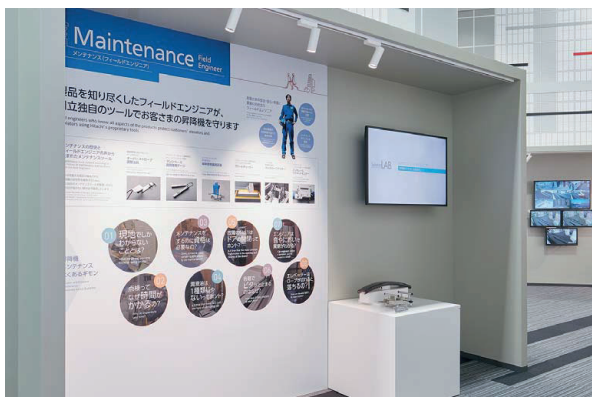


- ロープ式エレベーターリニューアル「G_Select(ジーセレクト)」
- 油圧式標準型エレベーターリニューアル「Y_Select(ワイセレクト)」
- エスカレーターリニューアル

新設

メンテナンス

安全で安心、快適に昇降機をご利用いただくため、デジタル技術、エンジニアリング力を生かしたメーカーならではの保全サービスをご紹介します。



- デジタル技術活用メンテナンス
- フィールドエンジニアの技術力
- ビルオーナー・管理者向けダッシュボード「BUILLINK(ビルリンク)」

カスタマーセンター

昇降機をはじめとするビル設備の遠隔監視を行う管制センターの業務の様子をご覧ください。



新設

ZEB・空調

エネルギー削減による固定費低減やSDGs対応、補助金活用など、設備更新コストの低減についてご紹介します。



- ZEBコンサルティング
- 空調IoTソリューション「exiida(エクシーダ)」

新設

スマートビルディング

ビル管理の効率化と運営品質の維持・向上を実現するビルIoTソリューションや、ビル就業者のQoL (Quality of Life) 向上に貢献する就業者ソリューションなど、ユースケースをご紹介します。



- ビルIoTソリューション「BuilMirai(ビルミライ)」
- 就業者ソリューション「BuilPass(ビルパス)」

ビルソリューション

ロケーションフリーで映像の確認が可能なモニタリングシステムや、多様な認証方法で利便性を兼ね備えた強固なセキュリティ、電気自動車を利用した災害時の対策についてご紹介します。脱炭素社会の実現やレジリエンスの向上、ビル管理の効率化など、ビルに関するさまざまなソリューションをご体感いただけます。

新設

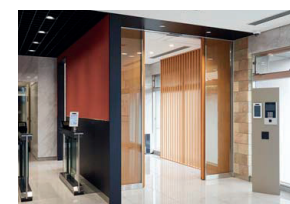
モニタリングソリューション

- モニタリングシステム
- クラウド録画サービス



マンションソリューション

- ダブルセキュリティ(ハンズフリーセキュリティシステム)
- インターホン
- 宅配ロッカー



オフィスソリューション

- 行先予約システム「FIBEE(エフアイビー)」
- 入退室管理サービス(顔認証、二次元バーコード認証)



V2Xソリューション

- V2Xシステム対応 Hybrid-PCS



見学方法

事前予約制、弊社営業担当のフルアテンドによるご見学となります。ご見学を希望される方は、営業担当までお申し込みください。一般予約は受け付けておりません。

防犯カメラ映像のクラウド録画サービス ニーズに合わせた設定でより使いやすく

カメラ映像をクラウド上に蓄積し、パソコンやスマートフォンなどで録画・ライブ映像データを確認できるクラウド録画サービス。このたび画質、録画時間、インターネット回線などにオプションが追加され、お客さまのニーズに合わせてより効率的な使用が可能になりました。

カメラの解像度が選択可能に

使用用途に合わせて「V05設定」「H05設定」「H15設定」から、最適な録画スペックを選べるようになりました。

	①V05設定	②H05設定	③H15設定
画面解像度	VGA相当※ ¹ 640×360	HD 1280×720	HD 1280×720
フレームレート/fps	5	5	15(従来サービス)
推奨する撮影対象	✓状況把握 ・屋内or狭い範囲 ・移動や動きが少ない ・エレベーターかご内 例: 駐車場空き状況、ゲート	✓細部まで画像確認 ・屋外or広範囲 ・移動や動きが少ない 例: 駐車場のナンバー確認 レジ回りの紙幣確認	✓細部まで画像確認 ✓動きまで細かく確認 ・屋外or広範囲 ・移動や動きが多い 例: 駐車場の人や車の動き 混雑した店舗内
動きのなめらかさ	△	△	○
画像のキレイさ	△	○	○
回線	LTE回線(台数制限有※ ²) or 光回線	LTE回線(台数制限有※ ²) or 光回線	光回線

例	管理会社	流通店舗・オフィステナント	駅舎や公共性の高い施設
	大まかな状況把握	細部まで画像確認	画像も動きも細かく確認

※1 VGAの画素数の640×480より小さい640×360であるため「VGA相当」として表記しています。
※2 カメラ用途などにより適用できる台数が異なります。

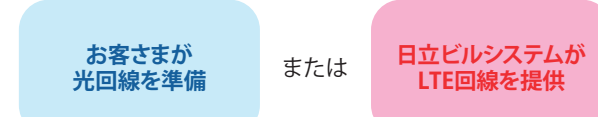
録画期間に「10日間」が追加

従来の「31日間」「100日間」「200日間」「380日間」の4種類よりも短い録画期間のオプションが追加されました。



日立ビルシステムがLTE回線を提供

従来、お客さま自身にインターネット光回線をご準備いただいていたましたが、日立ビルシステムによる安価で設置工事不要なLTE回線も選択可能になりました。※³



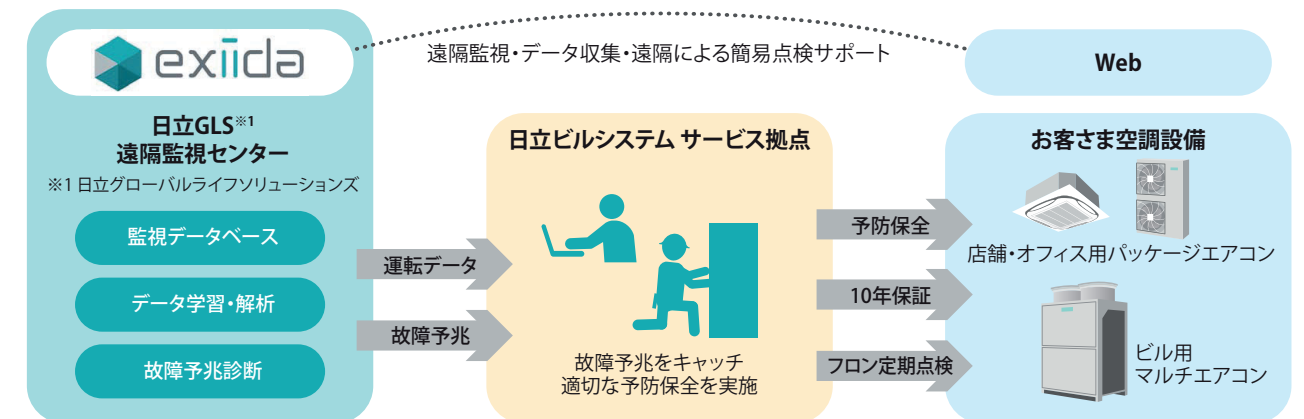
※³ 他の用途で使用しているLTE回線との併用はできません。また、事前に電波強度を測定し、その結果によってはご利用にならない場合もあります。

クラウド録画サービスについては
担当者までお気軽にお問い合わせください

DXで長期保証を実現する空調ソリューション 「exiida(エクシーダ) 保全サービス」のご紹介

日立の空調IoTソリューション「exiida」による遠隔監視や予兆診断技術を活用することで、ビルオーナーや管理者さまの負担軽減を実現。空調機器の10年保証付保全サービスと、フロンガスの漏えい防止のため法律で義務付けられている目視点検にかわる簡易点検のサポートを提供します。

※2022年8月のフロン排出抑制法改正により、JRA GL-17に準拠した常時監視による漏えい検知システムで簡易点検(目視)の代替が可能になりました



10年間の修理費が無償

日立ビルシステムと遠隔監視保全契約を結ぶことで、特別延長保証として10年間の修理費が無償となります。

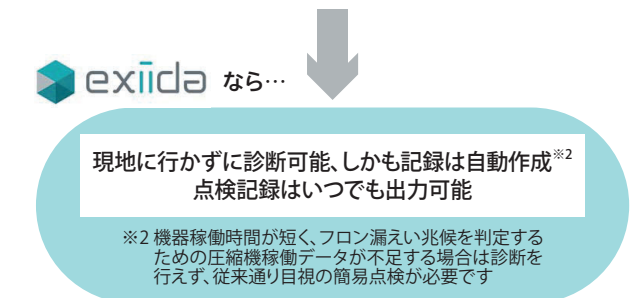
●exiida特別延長保証の付加サービス

遠隔監視	exiidaから日立ビルシステムの技術員に予兆の通知
予兆診断	
出動サービス	・お客さまへの連絡・ヒアリング ・現地での機器状態確認
予防保全	予防保全(熱交換器洗浄など)を実施、機器を正常状態に復帰させ故障を未然に防止
フロン定期点検	

従来の機器目視点検が不要に

従来の目視点検にかわる簡易点検を、exiidaの遠隔監視・予兆診断がサポート。診断記録も自動作成。※²

従来の簡易点検



⚠ 日立製エアコンなど、空調機器の新設・更新時にご契約いただけます(既存の機器ではご契約できません)

exiida 保全サービスについては
担当者までお気軽にお問い合わせください

メンタルケア相談は身近な窓口へ

最近気分がすぐれない、不安で眠れない、食欲がないといったことはありませんか？そのようなメンタルヘルスの不調を感じたら、要相談のサインです。監修の池井佑丞先生に最近の傾向や身近にある相談窓口の利用の仕方について聞きました。

中高年で増加傾向のメンタルヘルス不調

近年は40代、50代以上の中高年でメンタルヘルスの不調を訴える割合が多く、50代以上は増加傾向にあります。その原因としては、介護問題、経済的な理由、配偶者の不在など、高齢化による影響が大きいと考えられています。特に家族の介護による精神的負担、身体的負担を感じる介護者は多く、睡眠も十分にとれないといったことは少なくありません。



早めに気軽に相談することが重要

メンタルヘルスに不調を感じる中高年が多い一方で、相談窓口の利用率は高くありません。「どこに相談すればいいのかわからない」「どのような相談をするのかわからない」といった相談窓口への理解不足や不安が相談することへの心理的なハードルを上げているようです。なるべく早い段階で身近な窓口にぜひ気軽に相談してみてください。



全国にあるさまざまな相談窓口

各都道府県には、心の相談窓口、介護相談窓口、経済的な相談窓口など、公的な相談窓口が設置されています。電話やSNSでも相談を受け付けているので気軽に利用しやすいと思います。居住地の自治体ホームページなどをぜひ検索してみてください。ご家

族の勤務先の産業医を通じて相談するのもよいでしょう。例えば、介護で悩む方は介護保険サービスや介護休暇の利用につながり、負担が軽くなったケースもあります。さまざまな相談窓口を利用して、心の健康をより良く保ちましょう。

参考サイト

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳「専門相談機関・相談窓口」(厚生労働省)
<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>



監修 ● 池井 佑丞

日立ビルシステムの産業医。現役のプロキックボクサー、トレーナーとしても活動。医師としての知識を有効活用した格闘家としての体づくりも効率的に行う。ジムやキャリア塾などでのダイエット指導で“ほんとうの健康”を提供。

ほっとCAFE

このコーナーでは、みなさまの
●ビル・マンションの管理や仕事における工夫
●目標としていること
●やりがいを感じること
●郷土料理自慢
に関するお便りをご紹介します。
お好きなテーマから選んでご応募ください。

レベルアップへの姿勢が健康維持につながると前向きに考えています

マンション管理員に求められるスキルやマナーとして、言葉遣いや、問題解決力、パソコンの操作などがありますが、近年レベルが上がっています。しかし、いかにしてレベルアップしていけるかが自分への試練だと前向きに考えています。そしてその姿勢は心身の健康維持に役立つと思っています。(東京都中央区 青木喜久雄さん)



設備の知識や豊富な経験が先を見る力・工夫する力に

マンションの管理員として働いています。以前、設備技師として水道局に派遣されていたことがあり、そのときの水道技術、電気、機械の経験が大いに役立っています。水道の漏水・破裂などの救急対応、電気機械の対応をすることもあります。緊急事態に不可欠な設備知識や豊富な経験が、先を見る力、工夫する力になっていると考えています。(東京都港区 河原 巖さん)



お便りをお待ちしています！ (ほっとCAFEへのお便りは2024年9月末日までにお寄せください)

本冊子に掲載させていただいた方には、
もれなく図書カード2,000円分をプレゼント！

綴じ込みのファクス用紙、
または下記URL、二次元コードよりご投稿ください。

https://www.hbs.co.jp/cgi-bin/form_toukou.cgi



自分がここに住んでいるという気持ちだと自然と清潔にしたいと思えてきます

マンション管理員として3年を迎えました。小さいお子さんがいる家族にはその子の名前を覚えてもらい、名前を言っ
てあいさつや話しかけをすると親近感がわいてきます。また「自分がこのマンションに住んでいるんだ」という気持ちで臨んでいると、自然と清潔な環境やおしゃべりしやすい雰囲気
を大切にするようになりました。(北海道札幌市 瀬戸孝幸さん)

「津田かぶ」で作った漬物は絶品 あつあつご飯にかけて食べると食欲増進！

12月になると「津田かぶ」が店頭に並びます。ぬか漬けや浅漬けにしたものが人気で、県外の方にプレゼントするとおいしさにびっくりされます。漬物を一口噛めばかぶの甘味が口の中に広がります。茎や葉を小さく刻み、あつあつのご飯にのせて、醤油をかけて食べるのが好きです。思わずご飯をおかわりしてしまいます。(島根県松江市 中林さん)



通勤時間3分が働こうと決めた理由ですが2つの目標をもって頑張っています

私が現在のマンションで働こうと決めた理由は通勤時間が3分ほどだったためですが、働くにあたってめざしたことが2つあります。1つはゴミ置き場の環境をもっと快適な空間にすること、もう1つはマンション周辺の落ち葉などの処理を工夫することです。おかげで住人から喜ばれています。(千葉県習志野市 西橋 浩さん)

ふと気になる「？」にお答えします

ビル管理の知ったく講座



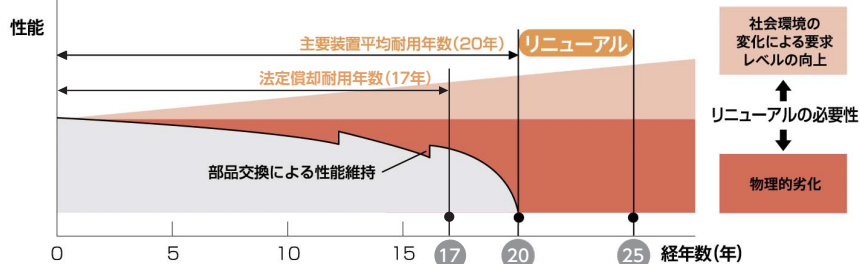
エレベーターの部品供給期限のお知らせを受け取りました。どうすればよいですか？



供給期限後は故障に対応できない場合があるので早期のリニューアルをお勧めします。

エレベーターは、長期間の使用によってさまざまな部品の経年劣化や性能低下が進行します。一般にリニューアルの目安は20～25年とされており、故障に対応する部品にも供給期限があり在庫が終了するとエレベーターの復旧ができなくなります。利用者の安全・安心のために適切な時期でのリニューアルをお勧めします。

●リニューアルの目安



※ 上記は一般的な例を示しています。

●老朽化による問題点

故障発生率	増加
点検による停止時間	増加
安全性・品質	低下
製造中止の部品数	増加
見た目・イメージ	悪化

エレベーターは、一定の年月が経過すれば老朽化が進み、故障頻度の増加や点検の長時間化に伴う利用時間の制限、部品の製造中止に伴う問題などが発生します。リニューアルを機に、部品供給停止の問題解決や社会的ニーズに応えた安全機能の強化などが可能です。



<https://www.hbs.co.jp/products/elevator/renewal/suggest/>



〒101-8941 東京都千代田区神田淡路町二丁目101番地
企画・編集 / BUILCARE編集事務局



日立ビルシステムは盲導犬育成を支援しています。



お客さまお問い合わせ窓口

カスタマーサポートセンター

☎ 0120-7838-99

受付時間

平日 9:00～12:00
13:00～17:00

システム障害などで電話が切断された際にご連絡できるよう、電話番号の通知をお願いしております。お客さまのお電話の設定が「通常非通知」の場合は、電話番号の前に「186」を付けておかけください。なお、故障などの緊急時には担当サービスセンターまでご連絡ください。

本紙は環境に配慮し、適切に管理されたFSC®認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られた環境配慮型のFSC®認証用紙と植物油インキを使用しています。