

# OSHE Magazine

นิตยสาร ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน  
Occupational Safety, Health and Environment



อสมท

ฉบับที่  
21

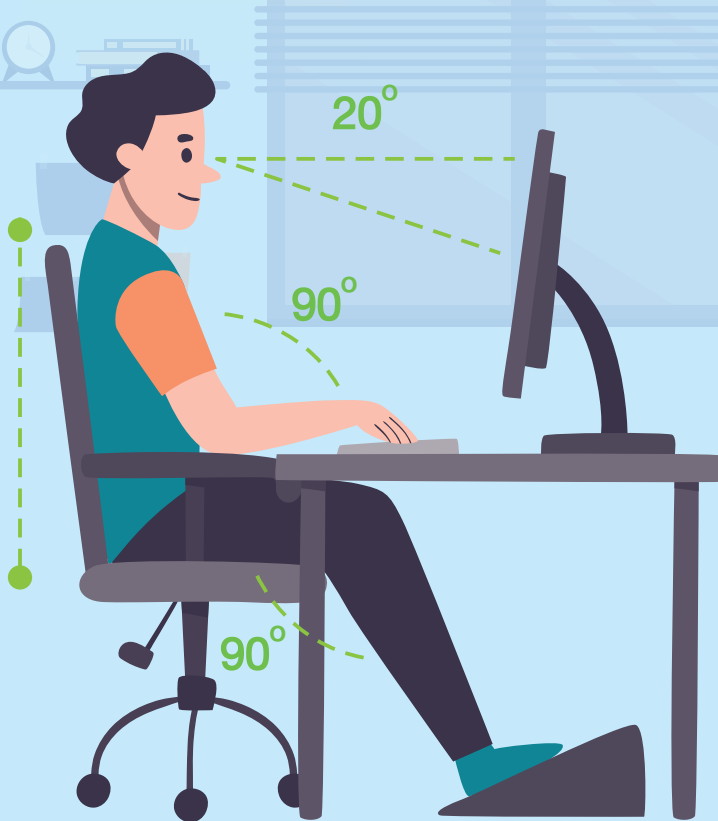


## เรื่องเด่นในฉบับ

- **Safety Mindset** กรอบคิดด้านความปลอดภัย
- “3E” กับ “วัฒนธรรมแห่งความปลอดภัย”
- กรอบแนวคิด มุมมอง และทัศนคติความปลอดภัย สร้างได้อย่างไร?
- **Safety Mindset** เทคนิคเด็ด...ที่ปรับเปลี่ยนได้



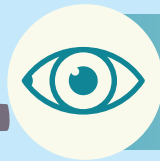
# นั่งให้ถูกท่า ตามหลัก Ergonomics



**นั่ง** หลังตรง หรือ เอนไปด้านหลังเล็กน้อย  
ถ้าเก้าอี้มีพนักพิงหลัง



**ศีรษะ** ตั้งตรง หรือ ก้มเล็กน้อย



**สายตา** ในแนวราบควรอยู่ระดับเดียวกับขอบบนของจอภาพ



**มือและแขน** ท่อนล่างอยู่ในแนวเส้นตรง  
ตั้งฉากประมาณ 90 องศา กับแขนท่อนบน



**เท้า** ทำมุม 90 องศา กับพื้น  
และวางเท้าไว้ที่พื้นหรือที่พนักเท้า

เมื่อนั่งถูกท่าตามหลัก **Ergonomics** แล้ว ก็ต้องดูแลเรื่องสถานที่ที่ปฏิบัติงาน  
และอุปกรณ์ เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรค **Office syndrome**



## สถานที่ที่ปฏิบัติงาน

- ✓ อุณหภูมิห้องทำงานควรอยู่ในระหว่าง 23-27 องศาเซลเซียส
- ✓ แสงสว่างเพียงพอต่อการทำงาน



## เลี่ยง อุปกรณ์ที่ไม่เหมาะสม

- ✗ โต๊ะและเก้าอี้ที่ใหญ่หรือเล็กเกินไป
- ✗ เก้าอี้ที่ไม่สามารถปรับขึ้น - ลง ได้
- ✗ จอคอมพิวเตอร์ที่สูง-ต่ำเกินไป



# สารบัญ

	7	Safety Mindset	กรอบคิดด้านความปลอดภัย
	10		ทัศนคติด้านความปลอดภัย
	13	“3E” กับ “วัฒนธรรมแห่งความปลอดภัย”	
	16		ร่วมสร้างวัฒนธรรมไทยเชิงป้องกันสู่ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และความพาสึกที่ยั่งยืน
	18	กรอบแนวคิด มุมมอง และทัศนคติความปลอดภัย สร้างได้อย่างไร ?	
	23	SAFETY in Mind	
	26	Safety Mindset	
	29		การเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยของไทย
	31	คอลัมน์ จป.มือโปร คุณวรากรณ์ ชุ่มชุม	
	35	คอลัมน์ จป.วัยทีน คุณอาชาน ปรียวาทิต	
	38	Safety Mindset	เทคนิคเด็ด...ที่ปรับเปลี่ยนได้
	40	Mindset	ด้านความปลอดภัยในการทำงาน
	43	วงจรการปฏิบัติการด้านความปลอดภัยและสอดรับตามข้อกำหนด ในกฎหมาย	
	45	Safety Mindset	เปลี่ยนแนวคิดชีวิตปลอดภัย
	49	“สร้างวินัยเปลี่ยนพฤติกรรมสู่วัฒนธรรมความปลอดภัยในองค์กร”	
	51	อาหารแบบไหน	ช่วยคลายเครียด
	53	ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และ สภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) หรือ สสปท.	
	55	T-OSH NEWS	ข่าว สสปท.





# บทบรรณาธิการ

สวัสดีครับ

ปัจจุบันแม้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด 2019 (COVID 19) จะคลี่คลายจนรัฐบาลเริ่มผ่อนปรน ลดมาตรการและแนวปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคลงค่อนข้างมากแล้วแต่เพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีของเราและผู้ร่วมงาน การสวมหน้ากาก การล้างมือหรือฉีดแอลกอฮอล์การให้ความร่วมมือในการฉีดวัคซีนก็ยังเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องร่วมมือกันปฏิบัตินะครับ ตลอดจนการเอื้ออาทร ใส่ใจคนรอบข้างจนกว่าการแพร่ระบาดนี้จะหมดสิ้นไป

สสพ.ร่วมกับกระทรวงแรงงาน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้จัดงานความปลอดภัยและอาชีวอนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ขึ้นเมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2565 ณ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพค เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี ทั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างวัฒนธรรมไทยเชิงป้องกันสู่ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และความผาสุกที่ยั่งยืน ด้วยการขับเคลื่อนค่านิยมหลัก 3 ด้าน M-D-C (มีสติรู้ตัว-วินัย ถูกต้อง-เอื้ออาทรใส่ใจ) ซึ่งในงานมีกิจกรรมมากมาย เช่น การสัมมนาวิชาการ นิทรรศการ นวัตกรรม ผลการประกวดด้านความปลอดภัย ตลอดจนการสาธิตเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายและอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยต่างๆ ซึ่งได้รับความสนใจและมีผู้เข้าร่วมสัมมนาวิชาการ รวมทั้งเข้าชมนิทรรศการมากมายแม้จะมีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของ COVID 19 ที่ค่อนข้างเคร่งครัดซึ่งท่านที่ได้ไปร่วมงานคงได้เก็บเกี่ยวความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับกิจการของตนเอง ซึ่งในฉบับนี้ จะเน้นการนำเสนอแนวทาง มุมมองต่าง ๆ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สร้างค่านิยมความปลอดภัยฯ อันนำไปสู่การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยที่ยั่งยืน

ขอบคุณครับ

## ที่ปรึกษา

วรานนท์

ปิติวรรณ

ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ

## บรรณาธิการบริหาร

พฤทธิฤทธิ์

เลิศลักษณ์กิจจา

รองผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ

## กองบรรณาธิการ

พรรณทิพา

นวมะรัตน์

พิมพ์รัมภา

เรือนคำ

กฤตติกา

เหล่าวัฒน์โรจน์

นันทิษา

อรชร

ปรินดา

ศาตะมาน

สุกานดา

ปรางทิพย์

ณัฐพัชร์

คงคำ

## ควบคุมการผลิตและประสานงาน

พิษณุ

จันทร์ลี

สุกานดา

ปรางทิพย์

## สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย

## และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

เลขที่ 18 ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170

โทรศัพท์ 0 2448 9111, 0 2448 9098

www.tosh.or.th



# บทนำ

สสพท. ร่วมสร้างวัฒนธรรมไทยเชิงป้องกัน สู่ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และความผาสุกที่ยั่งยืน (Forward Culture of Prevention for Safety Thailand) โดยนำค่านิยมความปลอดภัย (Safety Values) 3 ด้าน “M-D-C” ในสังคมการทำงานอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ดังนี้

**M: Mindfulness** หมายถึง การมีสติรู้ตัว ตามพระราชดำรัสของ ในหลวงในรัชกาลที่ 9 เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2552 ได้ ประกาศเป็นค่านิยมหลักของคนไทย (ค่านิยมหลักที่ 9 ใน 12 ค่านิยมหลัก) และ ตามนโยบายของ คสช. นั้น ก็ได้ให้ความสำคัญในเรื่องการมีสติ รู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติ ปฏิบัติตนอย่างมีสติ รู้ตัว รู้คิด รู้ทำอย่างรอบคอบ ถูกต้อง เหมาะสม เช่น มีสติ รู้ในสิ่งที่กำลังทำอยู่ สติในการทำงานจะช่วยให้เรามีความมั่นใจว่ามีความพร้อมทั้งกายและใจที่จะทำงาน (Fit for Duty) มีความตระหนัก ประเมินและควบคุมอันตรายก่อนเริ่มงาน รู้ตัวและสังเกตสภาวะและสิ่งแวดล้อมในการทำงานเพื่อความปลอดภัยของตัวเองและเพื่อนร่วมงาน สามารถแก้ไขและตอบสนองต่อสภาวะและเหตุการณ์ที่ไม่ปลอดภัยได้ทันเวลา พฤติกรรมบ่งชี้ที่คาดหวังของค่านิยม “สติรู้ตัว” เช่น 1) เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เตรียมความพร้อมของตัวเอง อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เครื่องมืออุปกรณ์ในการทำงาน ระเบียบวิธีปฏิบัติงาน 2) ประชุมทำความเข้าใจในงานที่จะทำ สอบถามหัวหน้างานถ้าไม่เข้าใจ หยุดคิด ตรวจสอบประเมินอันตรายและให้มั่นใจว่ามีความปลอดภัยในด้านต่าง ๆ ก่อนเริ่มลงมือทำ และ 3) เมื่อพบว่ามีความไม่ปลอดภัยในงานที่ทำอยู่ ให้หยุดและแจ้งหัวหน้างาน และสื่อสารให้เพื่อนร่วมงานทราบ



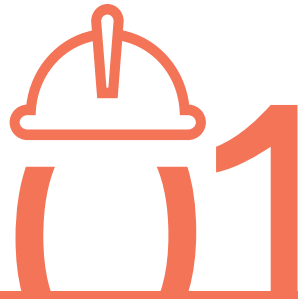
D

**D: Discipline** หมายถึง ความมีวินัย ปฏิบัติตามนโยบาย กฎระเบียบ และ วิธีการทำงานที่ถูกต้องและอยู่ในสภาพที่ปลอดภัย ยึดหลักการการทำงาน ที่ถูกต้อง ด้วยวิธีการและอุปกรณ์ที่ถูกต้องคือการทำงานที่ปลอดภัย ยึดถือ และปฏิบัติตามหลักการการทำงานที่ถูกต้อง ด้วยวิธีการที่ถูกต้องในทุก ๆ งาน ทุก ๆ เวลา ปฏิบัติตามนโยบายและกฎระเบียบด้านความปลอดภัยและสุขภาพ อนามัย สวมใส่และใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนดสำหรับงาน ที่ทำ ใช้เครื่องมือและอุปกรณ์การทำงานที่ถูกต้องและมีสภาพปลอดภัย

**C: Caring** หมายถึง ความเอื้ออาทรใส่ใจ ดูแลและใส่ใจความ ปลอดภัย ของตนเอง เพื่อนร่วมงานและทุกคนในองค์กร ยึดหลักการปฏิบัติ ต่อคนงาน เพื่อนร่วมงาน และผู้ปฏิบัติงานเสมือนคนในครอบครัว มีความเมตตา และดูแลผู้ปฏิบัติงานให้มีความปลอดภัย ดำรงไว้ซึ่งสุขภาพอนามัยที่ดีและ มีความสุขในการทำงาน มีการแสดงออกถึงความเอื้ออาทร ความเป็นห่วงเป็นใย ใส่ใจซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือต่อกันด้วยความเป็นห่วงเหมือนคนในครอบครัว เดียวกัน คำนึงถึงและช่วยให้มีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดี ดูแลรับผิดชอบความ ปลอดภัยของตนเอง เพื่อนร่วมงานและบุคคลรอบข้าง

C





# Safety Mindset

## กรอบคิดด้านความปลอดภัย



คุณปราโมทย์ โอภาสมงคลชัย

The Safety Coach

ผู้เชี่ยวชาญในการสร้างพฤติกรรมความปลอดภัย BBS  
โค้ช วิทยากร ที่ปรึกษา และนักเขียน

ชาย 2 คนทำงานในพื้นที่ก่อสร้าง

ชายคนที่ 1 สวมหมวกเซฟตี้ สวมรองเท้าเซฟตี้ สวมเสื้อสะท้อนแสง

ชายคนที่ 2 แทบจะแก้ผ้าทำงาน

โดยบริษัทก่อสร้างแห่งนี้ ไม่ได้มีกฎระเบียบด้านความปลอดภัยที่เข้มงวด

ชาย 2 คน ทำงานในที่เดียวกัน สภาพแวดล้อมเดียวกัน แต่ทำไมพฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงานจึงแตกต่างกัน

ทั้งหมดเกิดจากการที่ทั้งสองคนมี “กรอบคิด” (Mindset) ที่แตกต่างกัน

## Mindset คือ อะไร

ศ.ดร.แครอล เอส ดเว็ค นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องของกรอบคิด (Mindset) และได้ให้คำนิยามไว้ว่า

**กรอบคิด (Mindset)** คือ การรับรู้ส่วนตัว หรือ ทฤษฎีส่วนบุคคล ซึ่งคน ๆ นั้นได้ยึดถือไว้ และ เชื่อว่าตนเองเป็นคนที่มีความฉลาด หรือ ไม่ฉลาด พัฒนาได้ หรือ พัฒนาไม่ได้ โดยแบ่งกรอบคิดของมนุษย์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. คนที่มีกรอบคิดที่พัฒนาไม่ได้ (Fixed Mindset)
2. คนที่มีกรอบคิดที่คิดที่พัฒนาได้ (Growth Mindset)

## คนที่มีการรอบคอบคิดที่พัฒนาไม่ได้

เขามีความเชื่อว่า สติปัญญาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ หลีกเลี่ยงความท้าทาย ปกป้องตนเอง ยอมแพ้ง่าย มองว่าพยายามไปก็ไร้ประโยชน์ เสียเวลา ไม่รับฟังคำวิจารณ์ ชีวิตไม่ประสบความสำเร็จ หรือ สำเร็จน้อยกว่าศักยภาพที่ตนเองมี

## คนที่มีการรอบคอบคิดที่พัฒนาได้

เขามีความเชื่อว่า สติปัญญาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ อ้าแขนรับความท้าทาย ไม่กลัวความล้มเหลว เชื่อว่าความพยายามคือเส้นทางสู่ความสำเร็จ เรียนรู้คำวิจารณ์ เพื่อทำตัวให้ดีขึ้น มองหาบทเรียน และ แรงบันดาลใจจากคนที่สำเร็จ คนเหล่านี้มักจะประสบความสำเร็จตามเป็นศักยภาพเต็ม ๆ ของตนเองที่มี

## คำที่คุ้นเคย

เรามักจะได้ยินเป็นประจำกับคำว่า

“อุบัติเหตุเป็นเรื่องของเวรกรรม ป้องกันไม่ได้หรอก”

“ความปลอดภัย คือ ค่าใช้จ่าย เสียเวลา น่ารำคาญ ไร้ประโยชน์”

“ความปลอดภัยเป็นเรื่องของ จป.วิชาชีพ หรือ ผู้จัดการฝ่ายความปลอดภัย”

คนที่พูดประโยคเหล่านี้ เราพอจะอนุมานได้ว่า เขาคือคนที่มีการรอบคอบคิดที่พัฒนาไม่ได้ ในเรื่อง ความปลอดภัย

แต่คนที่เขามีการรอบคอบคิดที่พัฒนาได้ เขาจะพูดอีกอย่างว่า

“อุบัติเหตุ และ โรคจากการทำงาน สามารถป้องกันได้”

“ความปลอดภัย คือ ส่วนผสมหลักของธุรกิจ อย่าเข้าใจผิดว่า คือ ค่าใช้จ่าย”

“ความปลอดภัยไม่ใช่เป็นหน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ของทุกคนทุกระดับ”

พอจะเห็นความแตกต่างไหมครับว่า คนที่มีการรอบคอบคิดแตกต่างกัน ย่อมมีมุมมองต่อสถานการณ์ ที่แตกต่างกัน แต่ที่แน่ๆชีวิตของทั้งสองคนแตกต่างกันแน่นอน โดยเฉพาะ “ความสุข” และความสุข นี้แหละ ที่เป็นรากฐานสำคัญ ที่นำไปสู่ความสำเร็จของชีวิต

แล้วอะไรละ ที่ทำให้คนเรามีการรอบคอบคิดที่แตกต่างกัน ในบทความนี้ขอพูดเกี่ยวกับกรอบคิด ในเรื่องความปลอดภัยนะครับ โดยแบ่งออกเป็น

## ความเคยชิน

เคยทำงานแบบนี้มาตั้งนานแล้ว ก็ยังไม่เคยเกิดอุบัติเหตุ จึงเชื่อว่าไม่ต้องไปหาวิธีการใหม่ ๆ มาทำ โดยเจ้าตัวเองไม่รู้ว่สิ่งที่ทำนั้น คือ ความเสี่ยง แต่เพราะโชคดียังไม่เกิดอุบัติเหตุ แต่ในอนาคต มีโอกาสเกิดขึ้นแน่ ๆ เพราะความเคยชิน จนกลายเป็นการทำงานที่ขาดสติ และนำไปสู่ความประมาท สิ่งที่เราไม่เห็น ไม่ได้หมายความว่า มันไม่มี สิ่งที่มีมันไม่เคยเกิดขึ้น ไม่ได้หมายความว่า มันจะไม่เกิด

## ขาดการอบรม

เคยมีการศึกษาพบว่า องค์กรใดก็ตาม ที่พนักงานได้รับการอบรมด้านความปลอดภัยในการทำงานอย่างสม่ำเสมอ มักจะไม่ค่อยเกิดอุบัติเหตุ

ส่วนองค์กรใดที่เกิดอุบัติเหตุบ่อย ๆ ก็มักเกิดจากการที่พนักงานไม่ปฏิบัติตามกฎความปลอดภัย เพราะว่าไม่ได้รับการฝึกอบรม

การฝึกอบรมด้านความปลอดภัย จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่ละเลยไม่ได้เลย หากเขาไม่รู้ เราก็ต้องให้ เขารู้ อยากให้เขาเกิดความปลอดภัยก็ต้องเทรนนิ่ง ไม่ใช่ทนนิง





## ขาดประสบการณ์

คนที่ทำงานใหม่ ๆ มักจะเกิดอุบัติเหตุง่าย เนื่องจากขาดประสบการณ์ทำงาน และไม่ทราบเกี่ยวกับอันตรายที่แอบแฝงอยู่ซึ่งนอกเหนือจากตำราเรียน หรือ การฝึกอบรม และ ไม่ทันสังเกตเห็นแนวโน้มที่จะเกิดอุบัติเหตุ จนนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาด

## สภาพแวดล้อมเดิม ๆ

อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม ๆ ที่เต็มไปด้วยคนที่มีกรอบคิดที่พัฒนาไม่ได้ สิ่งนี้สามารถส่งผ่านกันได้ จากคนที่มีกรอบคิดที่พัฒนาได้คนหนึ่ง กลายเป็นคนที่มีกรอบคิดที่พัฒนาไม่ได้ ตามหลักพฤติกรรมศาสตร์ เราอยู่ใกล้สิ่งใด เราก็มักจะเป็นสิ่งนั้น “สิ่งแวดล้อมหล่อหลอมพฤติกรรม”

## ความอ่อนเพลีย ไม่มีแรง

เมื่อไรก็ตามที่เราอ่อนเพลีย ไม่มีแรง สภาพนั้นจะส่งผลต่อความคิด ไม่อยากจะรับรู้อะไร ไม่อยากจะทำอะไรเพิ่มเติม คล้าย ๆ สภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome) โดยสาเหตุ อาจเกิดจากความเครียด จากการทำงานที่ภายใต้แรงกดดัน ปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม หรือ การพักผ่อนไม่เพียงพอ สิ่งนี้ย่อมนำไปสู่การละเลย เรื่องของขั้นตอนการทำงานอย่างปลอดภัย และนำไปสู่อุบัติเหตุ การจัดการเรื่องของกายศาสตร์ และสภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมถึงการบริหารจิตใจของพนักงาน จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก แต่น่าเสียดายหลายองค์กรกลับละเลย หรือไม่ทราบมาก่อนว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น

## วิธีการสร้าง Safety Mindset

ถ้าในทางธรรมก็เปรียบเสมือนการมี สัมมาทิฐิ คือ การมีแนวคิดที่ถูกต้อง มีสติ เปรียบเสมือนการติดกระดุมเม็ดแรกให้ถูกต้องนั่นเอง หากติดกระดุมเม็ดแรกถูกต้อง กระดุมเม็ดถัดมาก็มีโอกาที่จะถูกต้องเช่นเดียวกัน

แต่ถ้าเราติดกระดุมเม็ดแรกผิด ที่เหลือก็ผิดหมด ดังนั้นการมีแนวคิดที่ถูกต้องหรือ มีสัมมาทิฐิ จึงเป็นสิ่งที่ต้องทำเป็นอันดับแรก คือ การให้ความรู้ และข้อเท็จจริง เพื่อให้มีแนวคิดที่ถูกต้อง

ถ้าเราเชื่อว่า “อุบัติเหตุและโรคจากการทำงาน สามารถป้องกันได้” นั้นหมายความว่า เรามีกรอบคิดด้านความปลอดภัยที่ถูกต้อง แบบนี้ไปต่อ และสามารถพัฒนาเรื่องความปลอดภัยอื่น ๆ ได้

แต่ถ้าเราเชื่อว่า “อุบัติเหตุเป็นเรื่องของเวรกรรม ป้องกันไม่ได้หรอก” แบบนี้ก็ยากที่จะพัฒนาความปลอดภัยในด้านอื่น ๆ

วิธีที่ง่ายที่สุดในการสร้างกรอบคิดด้านความปลอดภัยที่ดี คือ จงเอาตัวเองไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยคนที่มีกรอบคิดด้านความปลอดภัยที่ดี หรือ เลือกคบบัณฑิต ไม่คบคนพาล ตามหลักธรรมมงคล 38

แต่ถ้าเราไม่สามารถเลือกสภาพแวดล้อมที่ดีได้ตามที่เราต้องการละ

**“ห้องหากว่ามันแคบ ถอยออกมาหน่อย มันก็กว้าง”**

เราสามารถหาทางเลือกใหม่ ๆ ได้ โดยการหาหนังสือความปลอดภัย ๆ มาอ่าน หรือ หาพอดแคสต์ความปลอดภัย ๆ มาฟัง หรือ ติดตามช่องทางข่าวสาร บทความความปลอดภัยต่าง ๆ ในโซเชียลมีเดีย

เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ และแรงบันดาลใจที่ดี หรือ เอาตัวเองไปเข้าสัมมนาในการพัฒนาตัวเองสม่ำเสมอ ก็จะช่วยให้เรามีกรอบคิดด้านความปลอดภัยที่ดีได้ครับ

**“เมื่อโลกภายในเปลี่ยน โลกภายนอกก็เปลี่ยนตาม”** หากอยากเปลี่ยนคนอื่น ก็ต้องเปลี่ยนตัวเองก่อน แต่น่าเสียดายที่คนส่วนใหญ่ ชอบที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่น โดยไม่รู้เลยว่า เป็นเรื่องที่ยาก และเป็นไปไม่ได้ หากเราไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองเลย ให้เริ่มต้นที่ตัวเราเองก่อน **“พัฒนาตน พัฒนาคณะ พัฒนางาน”**

ขอให้ทุกท่านมีกรอบคิดด้านความปลอดภัยที่พัฒนาได้ครับ





# ทัศนคติ ด้านความปลอดภัย



เมื่อพนักงานพูดกับ จป. แบบนี้...

“ผมก็ทำแบบนี้มาตลอด ไม่เคยบาดเจ็บเลย”

“เรื่องความปลอดภัยทำให้การผลิตช้าลง ตอนนี้ต้องรีบทำงานให้เสร็จ”

“โอ๊ย...การบาดเจ็บ การเจ็บป่วย มันเป็นส่วนหนึ่งของงานอยู่แล้ว”

“บริษัทเราไม่สนใจทำเรื่องความปลอดภัยกันจริงๆ จังๆ หรือก”

สิ่งที่ได้ยิน ชวนให้สงสัยว่า...ทำไมพนักงานถึงคิดและรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องความปลอดภัย ผ่าน “ทัศนคติ” ที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุกับตนเองแบบนั้น แทนที่จะเป็นทัศนคติที่ “ป้องกันอุบัติเหตุ” ไม่ให้เกิดขึ้นกับตนเอง

ทัศนคติด้านความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน หมายถึง แนวโน้มของพนักงานที่จะตอบสนองในเชิงบวกหรือในเชิงลบ ต่อเป้าหมาย ความคิด แผนงาน ขั้นตอน การป้องกัน หรือสถานการณ์ด้านความปลอดภัย

ส่วนผสมของทัศนคติด้านความปลอดภัยของเราแต่ละคน มาจาก อารมณ์หรือความรู้สึก ความเชื่อหรือความคิดเห็นจากประสบการณ์ชีวิตส่วนตัว ความเอนเอียง สำหรับการกระทำที่มักเกิดจากความคิดเห็นส่วนตัว และการตอบสนองเชิงบวกหรือเชิงลบต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบ จนทำให้เกิดเป็นการกระทำ/การแสดงออก

ดังนั้น ทัศนคติด้านความปลอดภัยที่เราเลือก สามารถช่วยให้ตัวเราเองปลอดภัยได้ นั่นก็คือ คิดในสิ่งที่ “ป้องกัน” อุบัติเหตุ หรือ ทัศนคติเชิงบวกด้านความปลอดภัย เช่น



- อุบัติเหตุมีสาเหตุ เราสามารถช่วยป้องกันได้
  - อุบัติเหตุรบกวนการผลิต งานที่ปลอดภัย คือ งานที่มีประสิทธิภาพ
  - ไม่ว่าบริษัทจะสนใจเรื่องความปลอดภัยจริงๆ หรือไม่ ฉันก็จะทำงานอย่างปลอดภัยเพื่อตัวฉันเองและครอบครัวของฉัน
  - การทำงานอย่างปลอดภัยเป็นสิ่งที่แสดงถึงทักษะความเชี่ยวชาญในการทำงาน
  - ฉันนี้ฉันมาทำงานด้วยอวัยวะครบ 32 และเย็นนี้ก็จะกลับบ้านด้วยอวัยวะครบ 32 เช่นกัน
  - บริษัทของเรามีโครงการเกี่ยวกับเรื่องความปลอดภัยตลอดทั้งปี ฉันจะทำงานในส่วนที่ฉันเกี่ยวข้องให้เต็มที่
  - ฉันเข้าใจและปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยของบริษัท
  - ฉันรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของตนเองและเพื่อนร่วมงาน
  - รายงานและแก้ไขอันตรายด้านความปลอดภัยในสถานที่ทำงานด้วยความสนใจ
  - ระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้น
  - เสนอแนวทางการปรับปรุงเรื่องความปลอดภัยไปยังหัวหน้า
  - หลีกเลี่ยงการทำงานให้เสร็จอย่างเร่งรีบ และคำนึงถึงความปลอดภัยก่อน
  - ใช้งานอุปกรณ์ PPE ที่จำเป็นอย่างครบถ้วน
  - ขอความช่วยเหลือ เมื่อจำเป็น อย่าพยายามทำทุกอย่างด้วยตัวเอง โดยเฉพาะเมื่อความช่วยเหลือจะทำให้งานปลอดภัยยิ่งขึ้น
  - ทำงานร่วมกับทีมเพื่อแก้ไขปัญหาอันตรายและข้อกังวลด้านความปลอดภัย
  - ให้ความสนใจกับสัญญาณเตือนอันตรายต่างๆ และการบอกเตือนกันของเพื่อนร่วมงาน
  - กระตุ้นให้เพื่อนร่วมงานปฏิบัติตามขั้นตอนด้านความปลอดภัย
  - เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเพื่อนพนักงานคนอื่น ๆ
- เป็นต้น

ทัศนคติเชิงบวกด้านความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน เป็นสิ่งสำคัญสำหรับสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปราศจากอุบัติเหตุ ส่งผลต่อการทำงานและความปลอดภัยของตัวเราเอง และส่งผลต่อองค์กร เช่น ประสิทธิภาพของงานที่สูงขึ้น, คุณภาพอยู่ในระดับที่ดี, ประหยัดงบประมาณจากค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอุบัติเหตุ, เพิ่มขวัญกำลังใจแก่พนักงาน, เกิดผลกำไรทางธุรกิจและส่งผลดีต่อธุรกิจ เป็นต้น

ทัศนคติปรับเปลี่ยนได้ แต่ต้องใช้เวลา ซึ่งการสร้างทัศนคติเชิงบวกทำได้โดยใช้ 8 ตัวขับเคลื่อนภายในองค์กร ดังนี้

### (1) การสื่อสาร

พนักงานต้องการรับทราบข้อมูล และทำความเข้าใจว่าองค์กรคาดหวังอะไรจากพวกเขา และงานของพวกเขาสอดคล้องกับภาพรวม ภาพใหญ่ขององค์กรอย่างไร เมื่อพวกเขาพอใจกับการสื่อสารภายในบริษัท พวกเขาจะมีส่วนร่วมมากขึ้นและมีทัศนคติที่ดีขึ้นต่อความปลอดภัย

### (2) ผู้บริหารระดับสูง

เมื่อผู้นำของบริษัทแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงความมุ่งมั่นในด้านความปลอดภัย พนักงานจะสังเกตเห็นและมั่นใจในความเป็นผู้นำมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่ปัญหาด้านความปลอดภัยที่น้อยลง

### (3) การทำงานเป็นทีม

ความร่วมมือทำให้เกิดความปลอดภัย และการทำงานเป็นทีม ให้การตรวจสอบและการสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อให้แน่ใจว่ามีการปฏิบัติตามขั้นตอนด้านความปลอดภัย

#### (4) ปริมาณงาน

ต้องเหมาะสม ยิ่งพนักงานมีภาระงานมากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นอุปสรรคต่อทัศนคติและประสิทธิภาพด้านความปลอดภัยของพวกเขาเท่านั้น

#### (5) กำกับดูแล

ความรู้สึกที่พนักงานมีต่อผู้บังคับบัญชาโดยตรง ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อความกระตือรือร้นโดยทั่วไปในงานเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการปฏิบัติงานที่ปลอดภัยอีกด้วย

#### (6) การมีส่วนร่วม

การส่งเสริมให้พนักงานเป็นเจ้าของงานและช่วยแก้ปัญหา จะเพิ่มแรงจูงใจและการมีส่วนร่วม โดยลดโอกาสที่เกิดปัญหาด้านความปลอดภัย

#### (7) ผลกระทบส่วนบุคคล

เมื่อพนักงานเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างงานแต่ละงานกับกลยุทธ์โดยรวมของบริษัทอย่างชัดเจน พวกเขาจะรู้สึกว่ามีอำนาจมากขึ้นและเป็นส่วนหนึ่งของทีม ซึ่งนำไปสู่แนวทางปฏิบัติในการทำงานที่ปลอดภัยยิ่งขึ้น

#### (8) ความเคารพและความเป็นอยู่ที่ดี

เมื่อบริษัทเน้นถึงความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงาน พนักงานมักจะให้ความสำคัญกับเรื่องอาชีวอนามัยและความปลอดภัยเป็นอันดับแรก ทัศนคติที่ตัวเราเลือก สามารถช่วยชีวิตตัวเราได้ด้วยรักและห่วงใย

จากใจผู้เขียน...โค้ชออนซ์ สุขาดา อวยจินดา

ตำแหน่ง : วิทยากรและที่ปรึกษาด้านความปลอดภัยฯ & โค้ช & นักเขียน



ข้อมูลอ้างอิงจาก :

- เอกสารไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ safety matters April 2021
- เอกสารไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ 4 Safety Attitude Tool Box Talk
- เอกสารไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ Safety Attitude Safety Talk
- เอกสารไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ 02-24 Safety Attitude
- <https://www.safeopedia.com/definition/721/workplace-safety-attitude/> [เข้าถึงเมื่อ 7 มิถุนายน 2565]
- <https://www.willnevergiveup.com/safety-and-attitude/> [เข้าถึงเมื่อ 7 มิถุนายน 2565]

# “3E”

กับ “วัฒนธรรมแห่งความปลอดภัย”



คุณวิฑูรย์ สิมะโชคดี

บทความวันนี้ เขียนขึ้นเพื่อเป็นการระลึกถึง “ไฟไหม้โรงงานตุ๊กตาเคเดอร์” จังหวัดนครปฐม เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2536 จนเป็นเหตุให้มีผู้เสียชีวิตมากถึง 188 ศพ อันทำให้ “วันที่ 10 พฤษภาคม” ของทุกปีถือเป็น “วันความปลอดภัยแห่งชาติ” ตลอดมาตราบนานนับทุกวันนี้

ปัจจุบัน แม้ว่ากฎหมายที่วาดด้วยเรื่องของ “ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม” ในบ้านเราจะมีมากมายหลายฉบับ และมีหลายหน่วยงานที่รับผิดชอบในเรื่องนี้ แต่ปัญหาเรื่อง “อุบัติเหตุอันตราย” ก็ยังเป็นข่าวให้เห็นได้ขึ้นได้ขึ้นบ่อย ๆ และดูเหมือนสถิติจะไม่ลดลงด้วย

โดยเฉพาะ อุบัติเหตุอันตรายที่ทำให้มีผู้เสียชีวิต ไม่ว่าจะเป็น อุบัติเหตุบนท้องถนน จากงานก่อสร้าง หรือในโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งไม่เพียงแต่ผู้ที่ทำงานเท่านั้นที่เดือดร้อน บาดเจ็บ พิการ หรือตาย แต่ยังรวมถึงชุมชนและผู้ที่อยู่อาศัยใกล้เคียงสถานที่เกิดเหตุก็อาจจะเดือดร้อนไปด้วย

เมื่ออาทิตย์ที่แล้วนี้เอง ก็มีข่าวอุบัติเหตุที่มีผู้เสียชีวิตแพร่กระจายในโซเชียลดังที่พาดหัวข่าวว่า “นายช่างขึ้นเสาไฟถอดอุปกรณ์ โดนไฟดูดตัวไหม้ดับสลดคาเสา”



เมื่อช่วงระบวบว่า “เมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม 2565 มีพนักงานการไฟฟ้า ปีนขึ้นเสาไฟฟ้าเพื่อทำการย้ายอุปกรณ์ได้ถูกกระแสไฟฟ้าดูดเสียชีวิตบนเสาไฟฟ้า ณ จุดเกิดเหตุ โดยร่างยังห้อยอยู่บนเสาไฟฟ้า ซึ่งมีความสูงประมาณ 10 เมตร เสาไฟฟ้าต้นที่เกิดเหตุเป็นลักษณะเสาไฟฟ้าเมน 2 ต้น ตั้งคู่กัน โดยมีลักษณะใช้เป็นตัวตัดต่อไฟฟ้าแรงสูง เจ้าหน้าที่การไฟฟ้าและอาสาสมัครมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง ต้องขึ้นบนรถกระเช้า เพื่อทำการตัดกระแสไฟฟ้า ก่อนจะนำร่างผู้เสียชีวิตลงมาได้

จากการสอบถาม ทราบว่า ผู้ตายและเพื่อนร่วมงานได้รับคำสั่งให้ถอดอุปกรณ์ไฟฟ้าบนเสาไฟฟ้าในจุดดังกล่าว เพื่อทำการเดินสายส่งไฟฟ้าใหม่ สาเหตุคาดว่าช่วงที่ผู้ตายปีนขึ้นไปตัดไฟฟ้า อาจพลาดเลยทำให้โดนกระแสไฟฟ้าแรงสูงดูด แล้วเกิดเพลิงไหม้จนเสียชีวิตดังกล่าว”

ด้วยความเคารพในผู้เสียชีวิต เรื่องนี้จึงเป็นกรณีศึกษาที่น่าศึกษาและเรียนรู้อย่างยิ่งว่า “ทำไมเหตุการณ์แบบนี้จึงเกิดขึ้นได้ (อีก)” จึงต้องมีการสอบสวนหาสาเหตุ เพื่อจะได้ป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายเช่นนี้ซ้ำอีกในอนาคต

ขณะเดียวกัน คำถามต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นมากมาย อาทิ ผู้ปฏิบัติงานรู้ถึงวิธีการทำงานอย่างปลอดภัยหรือไม่ งานลักษณะนี้ต้องเป็นระบบทำงานคู่แบบ Buddy System หรือไม่ ผู้ปฏิบัติงานได้สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลเพียงพอหรือไม่ ทำไมหัวหน้างานหรือผู้ควบคุมงานอนุญาตให้ทำงานที่เสี่ยงมากขนาดนี้ได้ มีการตรวจทานและทบทวนขั้นตอนการปฏิบัติงานที่ถูกต้องครอบคลุมหรือไม่ มาตรฐานความปลอดภัยและกฎหมายที่เกี่ยวข้องนี้มีหรือไม่ และอื่น ๆ อีกมากมายเพื่อการทำงานอย่างปลอดภัย เป็นต้น

อีกหนึ่งวันต่อมา คือวันที่ 8 พฤษภาคม 2565 ก็มีคลิปเล็ก ๆ ว่อนโซเซียลว่า มีชาวต่างชาติได้อัดคลิปนี้ไว้ใต้ที่บริเวณงานก่อสร้างแห่งหนึ่ง ดูจากคลิปแล้วน่าหวาดเสียวมาก เพราะมีคนงาน 3 คนยืนทำงานบนไม้กระดานแผ่นเดียว จึงเกิดคำถามเรื่องความปลอดภัยในการทำงานบนตึกสูงว่า ถ้าไม้กระดานหักแล้วคนตกลงมาเกิดการบาดเจ็บหรือตาย จะถามหาความรับผิดชอบจากใครได้บ้าง หลังจากเพจดังก็มีคนเอามาแชร์ต่อ จึงมีเสียงวิพากษ์วิจารณ์อย่างมากตามมา

ข่าวที่เป็นกรณีศึกษาได้ทั้ง 2 กรณีข้างต้นนี้ จึงเป็นไปได้ทั้งกรณี ที่เกิดจาก “พนักงานปฏิบัติงานอย่างไม่ปลอดภัย” (Unsafe Acts) และ “สภาพแวดล้อม (สภาพที่ทำงาน) ที่ไม่ปลอดภัย” (Unsafe Conditions)

ว่าไปแล้ว ทุกวันนี้บ้านเรามีกฎหมายจำนวนไม่น้อยที่กำหนดให้สถานที่ทำงานต้องปลอดภัยต่อการทำงานของลูกจ้าง นายจ้างต้องจัดเตรียมอุปกรณ์และมาตรการด้านความปลอดภัยต่าง ๆ ให้พร้อม รวมทั้งต้องมีผู้กำกับและควบคุมดูแลการทำงานอย่างปลอดภัยด้วย อาทิ “เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย วิศวกรความปลอดภัย ผู้บริหารระดับสูง หรือ เจ้าของกิจการ” และต้องบริหารจัดการความปลอดภัยอย่างมีประสิทธิภาพ แต่ก็ยังมีการบาดเจ็บพิการและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุอันตรายให้เห็นเนื่อง ๆ

ในความเป็นจริงแล้ว วิธีการทำงานที่ไม่ปลอดภัย และสภาพแวดล้อมที่เป็นอันตราย ล้วนแต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องสามารถคาดการณ์ถึงอันตรายและผลร้ายที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งเราสามารถสังเกตหรือมองเห็นและทำการควบคุมหรือป้องกันล่วงหน้าได้ด้วย (ปัญหาคือ ไม่มีใครใส่ใจในเรื่องนี้อย่างจริงจัง)





โดยทั่วไปแล้ว พฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัยจะเป็นพฤติกรรมปกติของคนทั่วไป ที่มักง่ายกับการตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว ดังนั้น หน้าที่ของผู้บริหารและผู้รับผิดชอบด้านความปลอดภัย (วิศวกรความปลอดภัย เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย) ก็คือ การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานไม่สามารถทำงานแบบเสี่ยง ๆ หรือทำงานแบบไม่ปลอดภัยอีกต่อไป (คือ ต้องเป็นสภาพแวดล้อมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติงานต้องทำงานอย่างปลอดภัยหรือมีพฤติกรรมที่ปลอดภัยเท่านั้น)

และที่สำคัญก็คือ การศึกษาเรียนรู้จาก “มาตรฐานความปลอดภัย” ที่ยอมรับกัน หรือ “กฎหมาย” ในเรื่องนั้น ๆ เพื่อจะได้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดจริงจังให้เกิดความปลอดภัยต่อการทำงาน

ทั้งหมดทั้งปวงนี้ “หลักการ 3E” อันได้แก่ Engineering Education และ Enforcement ยังคงใช้ได้ผลเสมอ แต่ต้องสอดคล้องกับ “วัฒนธรรมแห่งความปลอดภัย” (Safety Culture) ที่เกี่ยวกับวิธีคิดวิธีทำงาน และวิถีชีวิตที่ยึดมั่นในเรื่องของ “Safety First” ทั้งในระดับองค์กรและระดับอินเตอร์ ครับผม !

# ร่วมสร้างวัฒนธรรม ไทยเชิงป้องกัน สู่ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และความพาสึกที่ยั่งยืน



คุณพฤกษ์ฤทธิ์ เลิศสิลาภิวงษา

รองผู้อำนวยการสถาบันฯ วิชาการ

## 04



### แนวความคิดการสร้าง วัฒนธรรมความปลอดภัยและสุขภาพอนามัย

อุบัติเหตุจากการทำงานที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง แม้สถิติการประสบอันตรายจากการทำงานจะมีแนวโน้มลดลง แต่อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นยังคงพบเป็นข่าวรายวันมาหลาย ๆ ครั้งและเป็นอุบัติเหตุจากการทำงานที่มีความรุนแรงจนทำให้ลูกจ้างได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดคำถามว่า อะไรเป็นสาเหตุที่ยังคงทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน รวมไปถึงการเฝ้าระวังและให้ความสำคัญในการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุมีมากนักน้อยเพียงไร หากจะพิจารณาถึงสาเหตุหลัก ๆ คงต้องแบ่งออกดังนี้

- เครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่ใช้ประกอบการทำงานมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและความซับซ้อนการทำงานมากขึ้น หากผู้ใช้งานขาดการศึกษาและฝึกฝนจนเกิดความชำนาญในการใช้งาน ก็นำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุได้

- ผู้ปฏิบัติงานไม่ตระหนักถึงอันตราย ใช้ความเคยชินในการปฏิบัติงานขาดจิตสำนึกด้านความปลอดภัย

### แนวทางการดำเนินงาน สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยและสุขภาพอนามัย ของ สสปท.

วัฒนธรรมด้านความปลอดภัย (Safety Culture) เป็นการมองถึงพฤติกรรมของ คนในสังคมที่แสดงถึงลักษณะและทัศนคติเกี่ยวกับความปลอดภัยที่บุคคลหรือองค์กรนั้น ๆ ยึดถือและปฏิบัติกันมาตามความเชื่อและความรู้สึกจนเป็นแนวปฏิบัติวัฒนธรรมความปลอดภัยเดียวกัน หากต้องการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยให้เกิดขึ้นได้ต้องอาศัย







หลายองค์ประกอบ โดยทุกระดับบุคลากรต้องร่วมกันสร้าง ขับเคลื่อนงานความปลอดภัยในการทำงานของสถานประกอบการให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถนำไปปรับใช้กับงานต่าง ๆ ได้ โดยเริ่มที่การสร้างค่านิยมของแต่ละบุคคล ในปี 2565

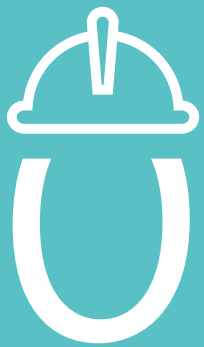
ทาง สสปท ได้วางแนวทางการสร้างสรรค์วัฒนธรรมความปลอดภัยและสุขภาพอนามัย โดยเริ่มจากการสร้างค่านิยมหลักด้านความปลอดภัยร่วมกัน (Safety Shared Values) โดยพิจารณาหลักในการเข้าใจง่าย และปฏิบัติได้ด้วย MDC

- **สติรู้ตัว (Mindfulness)** ตามพระราชดำรัสของในหลวงรัชกาลที่ 9 เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2552 พระองค์ได้ทรงประกาศเป็นค่านิยมหลักของคนไทย (ค่านิยมหลักที่ 9 ใน 12 ค่านิยมหลัก) และ นโยบายของ คสช. ที่ให้ความสำคัญในเรื่องการมีสติ รู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติ ปฏิบัติตนอย่างมีสติ รู้ตัว รู้คิด รู้ทำ คือทำงานด้วยความรอบคอบ ถูกต้อง เหมาะสม เช่น มีสติ รู้ในสิ่งที่กำลังทำอยู่ สติในการทำงานจะช่วยให้เรามีความมั่นใจว่ามีความพร้อมทั้งกายและใจที่จะทำงาน (Fit for Duty) มีความตระหนัก ประเมินและควบคุมอันตรายก่อนเริ่มงาน รู้ตัวและสังเกตสภาวะและสิ่งแวดล้อมในการทำงานเพื่อความปลอดภัยของตัวเองและเพื่อนร่วมงาน สามารถแก้ไขและตอบสนองต่อสภาวะและเหตุการณ์ที่ไม่ปลอดภัยได้ทันเวลา พฤติกรรมบ่งชี้ที่คาดหวังของค่านิยม “สติรู้ตัว” เช่น 1) เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เตรียมความพร้อมของตัวเอง อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เครื่องมืออุปกรณ์ในการทำงาน ระเบียบวิธีปฏิบัติงาน 2) ประชุมทำความเข้าใจในงานที่จะทำ สอบถามหัวหน้างานถ้าไม่เข้าใจ หยุดคิด ตรวจสอบประเมินอันตรายและให้มั่นใจว่ามีความปลอดภัยในด้านต่าง ๆ ก่อนเริ่มลงมือทำ และ 3) เมื่อพบว่ามีความไม่ปลอดภัยในงานที่ทำอยู่ ให้หยุดและแจ้งหัวหน้างาน และสื่อสารให้เพื่อนร่วมงานทราบ

- **วินัยถูกต้อง (Discipline)** ยึดหลักการทำงานที่ถูกต้อง ด้วยวิธีการและอุปกรณ์ที่ถูกต้องซึ่งจะทำให้การทำงานมีความปลอดภัยโดยยึดถือและปฏิบัติตามหลักการการทำงานที่ถูกต้อง ด้วยวิธีการที่ถูกต้องในทุก ๆ งาน ทุก ๆ ขั้นตอน และทุก ๆ เวลา โดยการปฏิบัติตามนโยบายและกฎระเบียบด้านความปลอดภัยและสุขภาพอนามัย สวมใส่และใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนดสำหรับงานที่ทำ ใช้เครื่องมือและอุปกรณ์การทำงานที่ถูกต้องและมีสภาพปลอดภัย

- **เอื้ออาทรใส่ใจ (Caring)** ยึดหลักการปฏิบัติต่อกันงาน เพื่อนร่วมงาน และผู้ปฏิบัติงานเสมือนคนในครอบครัว มีความเมตตาและดูแลผู้ปฏิบัติงานให้มีความปลอดภัย ดำรงไว้ซึ่งสุขภาพอนามัยที่ดีและมีความสุขในการทำงาน มีการแสดงออกถึงความเอื้ออาทร ความเป็นห่วงเป็นใยใส่ใจซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือ ตกเดือนด้วยความเป็นห่วงเหมือนคนในครอบครัวเดียวกัน คำนึงถึงและช่วยให้มีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดี ดูแลรับผิดชอบความปลอดภัยของตนเอง เพื่อนร่วมงานและบุคคลรอบข้าง

การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยให้เกิดขึ้นภายในองค์กร ควรเริ่มต้นจากบุคลากรทุกระดับภายในของสถานประกอบการ โดยนำค่านิยมหลักด้านความปลอดภัยทั้ง 3 ด้านมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานและการดำรงชีวิตเป็นประจำ จนเคยชินและต่อเนื่องจนเกิดค่านิยมร่วมกัน อันนำไปสู่การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยขององค์กรที่ยั่งยืนต่อไป



# 5 กรอบแนวคิด มุมมอง และทัศนคติความปลอดภัย สร้างได้อย่างไร ?



พศ. ดร. เด่นศักดิ์ ยกยอน

ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ทัศนคติ (Attitude) เป็นคำที่มีที่มาจากจิตวิทยาสังคม และมีการใช้คำนี้อย่างแพร่หลาย เช่น “การกระทำที่ไม่ปลอดภัย เกิดจากทัศนคติที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมของคนคนนั้น” นั้นหมายความว่าเขาคงจะต้องเปลี่ยนทัศนคติก่อน จึงจะแสดงพฤติกรรมปลอดภัยออกมาให้เห็นได้ ซึ่งทัศนคตินั้นเกิดจากวิถีคิด หรือ “กรอบความคิด” หรือ “Mindset”<sup>1,2</sup> คือการที่เรามองสิ่งรอบ ๆ ตัวเรา แล้วตอบสนองออกมาเป็นทัศนคติของเรา โดย Mindset ของคนเราเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับความรู้ อายุ ประสบการณ์ เช่น Mindset ของเราเมื่ออยู่ในวัยทำงานอายุ 30 ปี ต่างจากตอนเราเป็นเด็กนักเรียนอายุ 12 ปี เป็นต้น

ไม่ว่าคนเราจะทำอะไร พุดอะไร หรือตัดสินใจอะไร ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน หรือการเดินทางที่มีความเสี่ยงต่าง ๆ กันไป เรามักจะทำไปตามทัศนคติที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก เช่นขณะที่เรากำลังขับรถเพื่อรีบไปทำงานให้ทันเวลาเข้างานตอนเช้า มีรถในทางตรงกันข้ามกำลังรอลี้ยวเพื่อกลับรถหรือยูเทิร์น (U-turn) ด้านหน้าเราห่างประมาณ 10 เมตร เราเลือกที่จะเหยียบคันเร่งให้ผ่านที่กลับรถยูเทิร์นด้านหน้าให้เร็วที่สุด นั้นแสดงว่าเราซึ่งนำหนักโอกาสที่รถด้านหน้าจะพุ่งมาตัดหน้ารถเรา (Risk) เทียบกับการเสียเวลาหยุดรถให้รถที่ยูเทิร์นไปก่อน แสดงให้เห็นว่าเราให้น้ำหนักของการเสียเวลาในการจอดรถ (Benefit) มากกว่าการเผชิญกับความเสี่ยง

Bob Firenze (1978)<sup>3</sup> อธิบายในเชิงทฤษฎีความล้มเหลวเชิงระบบ (system failures) ว่าความผิดพลาดของคน (Human Error) ประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลักที่มีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) ได้แก่ เรา (Man) รถที่เรากำลังขับ (Machine) และจุดที่กลับรถยูเทิร์นบนถนน (Environment) ดังแสดงในรูปที่ 1 โดยในกรณีนี้เราตัดสินใจเลือกการปฏิบัติที่จะไม่หยุดรถ ซึ่งเป็นการชั่งน้ำหนักความเสี่ยงของเราเองที่มาจากข้อมูล (Information) ในความคิดของเรา และเป็นข้อมูลที่รับมาก่อนหน้านานแล้ว ที่ทำให้เราให้น้ำหนักของความเสี่ยงต่ำกว่าความเป็นจริง เพราะการรีบเร่งนั้นอาจเป็นเพราะประสบการณ์ที่เลวร้ายในอดีต เช่น ไปทำงานสาย หรือต้องรอรถที่ต่อคิวกลับรถยาวเหยียดที่ละคันให้ผ่านไป เคยถูกหัวหน้าบ่นว่ามาทำงานสายอีกแล้ว ทำให้คะแนนความพึงพอใจต่ำ เป็นสิ่งเร้าที่เป็นตัวกระตุ้น (Stressors) ต่อการกระทำที่ผิดพลาด (Human Error)



รูปที่ 1: จุดที่กลับรถยูเทิร์นบนถนน<sup>4</sup>



นอกจากนี้แล้ว Russell Ferrell (1997)<sup>5,6</sup> อธิบายว่า การกระทำที่ผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับปัจจัยของการทำงาน 3 ประเภทย่อยกัน โดยอาจจะเกิดปัจจัยใด ปัจจัยหนึ่งหรือหลาย ๆ อย่างรวมกันก็ได้ ได้แก่

### 1. ภาระงานที่มากเกินไป (Overload)

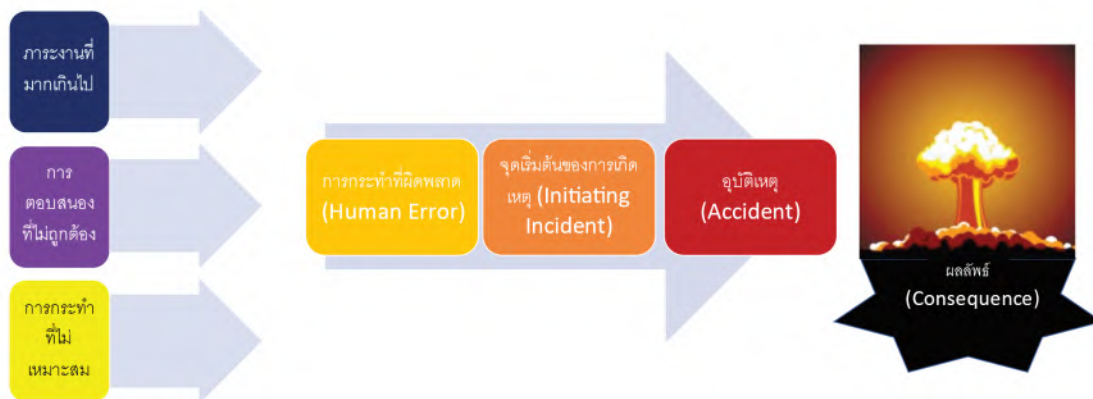
การที่คนเรารับภาระงานที่มากเกินไปกำลังและขีดความสามารถในการทำงาน จนส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล ความกดดัน ความเหนื่อยล้า และอารมณ์ที่หุนหัน ซึมเศร้า หรือโกรธเคือง ซึ่งส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุได้ ซึ่งเป็นความสามารถในระดับบุคคลตามธรรมชาติที่มีความแตกต่างกันทั้งสมรรถนะทางกายภาพและทางด้านจิตใจ ตลอดจนทักษะการทำงาน ระดับการศึกษา ทั้งนี้ยังรวมไปถึงปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่อาจลดทอนสมรรถภาพในการทำงานด้วย เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นแต่ละคนต้องมีการประเมินขีดจำกัดด้านความสามารถในการทำงานของตนเองต่อภาระงาน หรือปริมาณงานที่ทำด้วย

### 2. การตอบสนองที่ไม่ถูกต้อง (Incompatibility Response)

การที่เราปฏิบัติงานหรือตัดสินใจผิดพลาด เมื่อสถานการณ์ในการทำงานนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงในขณะที่กำลังปฏิบัติงาน ในบางสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกที่จะทำงานด้วยการกระทำที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe act) เสมอ ทั้งนี้อาจด้วยเหตุผลหรือมีแรงจูงใจที่ต้องการรีบทำงานให้เสร็จโดยเร็ว ทำให้เราเลือกที่จะปฏิบัติงานในลักษณะที่ไม่ปลอดภัยแต่เสร็จเร็วกว่า ซึ่งเป็นพฤติกรรมและการกระทำจากการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจของตัวผู้ปฏิบัติงานเอง อย่างตั้งใจทำ แสดงถึงมุมมองหรือทัศนคติด้านความปลอดภัยที่ไม่ดีของคนนั้น

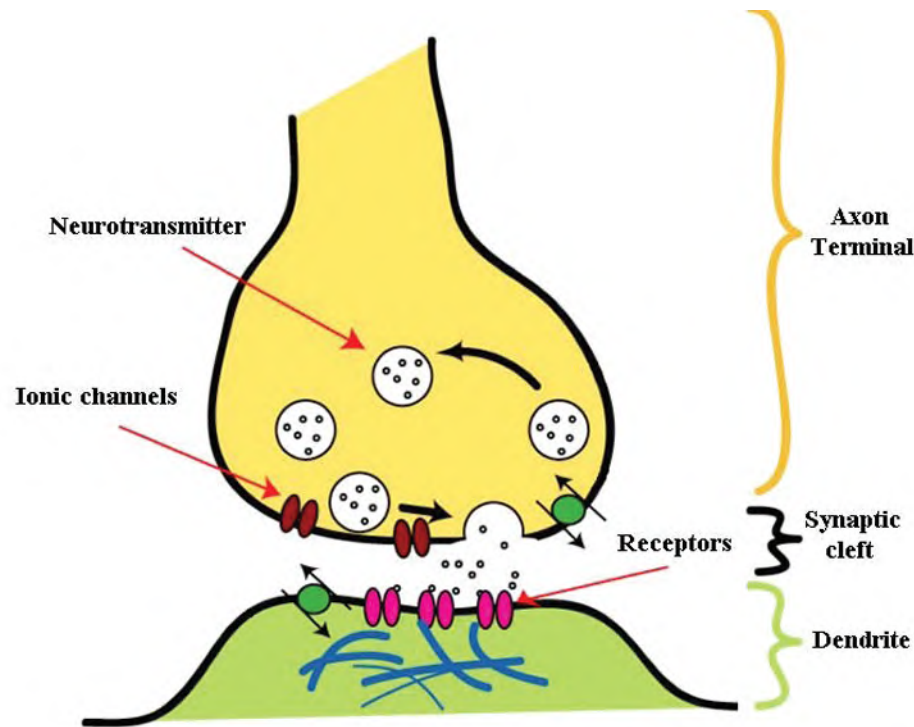
### 3. การกระทำที่ไม่เหมาะสม (Improper Activities)

เป็นการทำงานที่ผิดพลาดอันเนื่องมาจากการปฏิบัติงานที่ขาดความรู้ในขั้นตอนปฏิบัติงานที่ถูกต้อง หรือมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติงานด้วยวิธีปฏิบัติที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายซึ่ง Ferrell จะชี้ว่าพฤติกรรมและการกระทำเช่นนี้มาจากการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจของตัวผู้ปฏิบัติงานเอง ซึ่งเป็นผลมาจากวัฒนธรรมขององค์กรเองที่ผู้ปฏิบัติงานแสดงออกมา



ภาพที่ 2: Ferrell's Human Factor Theory <sup>2</sup>

แนวคิดของทั้ง Firenze และ Russell Ferrell นั้นต่างแสดงให้เห็นถึงที่มาของกับดักแห่งความผิดพลาด (Traps) ที่สร้างกรอบแนวคิด ทักษะคติซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงาน โดยกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตของเราล้วนผ่านไปที่สมองทั้งหมด ความคิดเหล่านี้สื่อสารกันในรูปแบบของไฟฟ้าและสารเคมี<sup>7</sup> (Neurotransmitter) โดยเซลล์สมอง (Neurons) ของคนเราสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลา ผ่านช่อง Synapsis (ภาษา กรีก แปลว่า มาเจอกัน ติดต่อกัน) ไปยังเซลล์เป้าหมาย (Target cell) ที่มีตัวรับ (Receptors)

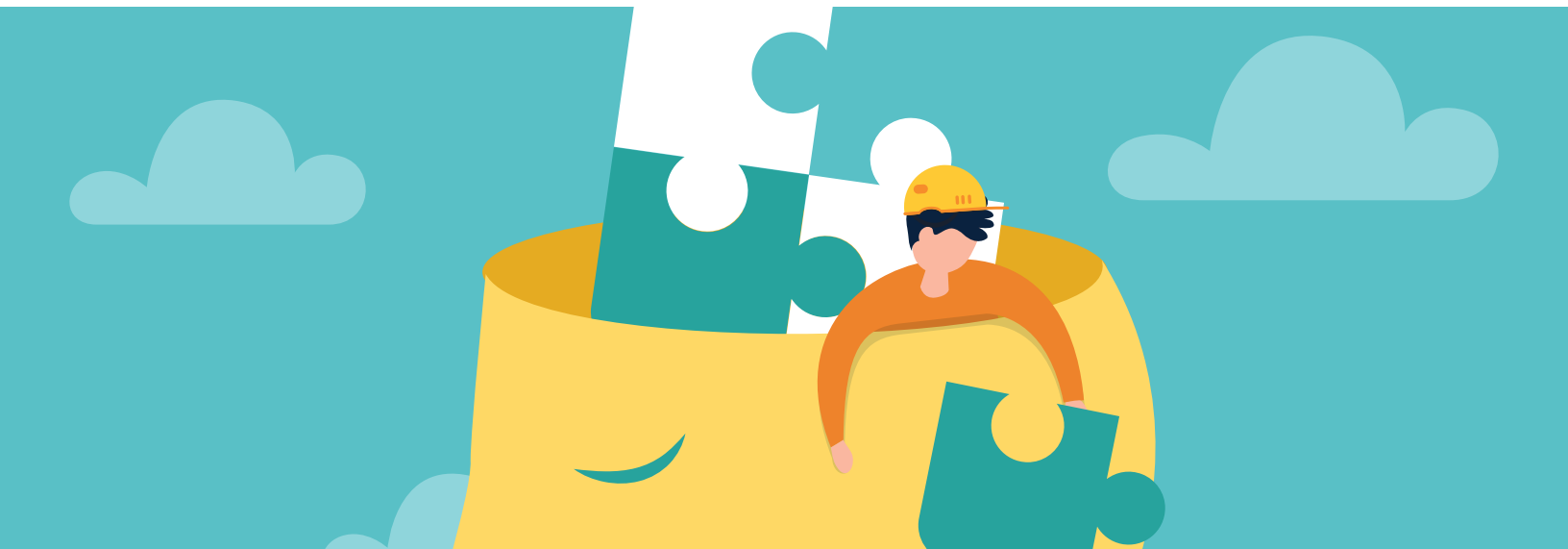


ภาพที่ 3: Active thought-process<sup>7</sup>

Bandura (1986)<sup>8</sup> อธิบายว่าการที่เราคิดและแสดงพฤติกรรมออกมานั้น เกิดจากประมวลผลอยู่ในจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นอิทธิพลจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ในบริบทต่าง ๆ<sup>7</sup> ที่ผ่านมาในชีวิตเรา อิทธิพลเหล่านี้ฝังอยู่กับเรา เป็นกระบวนการความคิดของเรา ดังนั้นลองคิดกลับไปดูว่าในชีวิตของเราตรงจุดไหนที่ทำให้เราคิดเสียแบบนั้น (Thinking patterns)<sup>7</sup> แล้วพยายามเก็บความคิดแบบนั้นใส่ในไฟล์ที่ห่างไกลออกไป (Filing away) จากเซลล์สมองของเรา ให้มันหาได้ยาก แล้วใส่ความคิดที่ดีแบบที่เราพึงพอใจ (Appreciate) หรือที่ดีต่อเรา ปลอดภัยต่อเรา เก็บไว้ในไฟล์สมองเราให้เข้าถึงได้ง่าย ให้ความคิดเราหาเจออย่างรวดเร็ว ซึ่งสามารถทำได้โดยการกำหนดความคิดให้เราคิดในแบบที่เราตั้งใจไว้บ่อย ๆ เซลล์สมองของเราจะสื่อสารแต่เรื่องที่เราต้องการซ้ำ ๆ หลายครั้ง จนกลายเป็นนิสัย (Habit) นั่นเอง

### เอกสารอ้างอิง

1. Cambridge Dictionary.com. Mindset. Available from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/mindset>. Accessed 30 Apr. 2022
2. Merriam-Webster.com Dictionary, Merriam-Webster. Mindset. Available from: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/mindset>. Accessed 30 Apr. 2022
3. Whitney DeCamp, Kevin Herskovitz. The Theories of Accident Causation. Security Supervision and Management (Fourth Edition) 2015. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/286168094\\_The\\_Theories\\_of\\_Accident\\_Causation](https://www.researchgate.net/publication/286168094_The_Theories_of_Accident_Causation). DOI: 10.1016/B978-0-12-800113-4.00005-5 2015. Accessed 30 April 2022.
4. บริษัท ออโต้เทคนิค (ประเทศไทย) จำกัด. ข่าวสารจาก IZUZU. 2020. Available from: <https://www.isuzu-autec.com/news-content.php?id=80> Accessed: 30 April 2022.
5. Whitney DeCamp, Kevin Herskovitz. The Theories of Accident Causation. Security Supervision and Management (Fourth Edition) 2015. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/286168094\\_The\\_Theories\\_of\\_Accident\\_Causation](https://www.researchgate.net/publication/286168094_The_Theories_of_Accident_Causation). DOI: 10.1016/B978-0-12-800113-4.00005-5 2015. Accessed 30 April 2022.
6. Seyyed Shahab Hosseinian, Zahra Jabbarani Torghabeh. Major theories of construction accident causation models: A literature review. International Journal of Advances in Engineering and Technology. 2012. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/268439084\\_Major\\_theories\\_of\\_construction\\_accident\\_causation\\_models\\_A\\_literature\\_review/references](https://www.researchgate.net/publication/268439084_Major_theories_of_construction_accident_causation_models_A_literature_review/references) Accessed: 30 April 2022.
7. Richard Israel, Helen Whitten, Cliff Shaffran. Your Mind at Work. Kogan Page; 1st edition. 1999.
8. Bandura, Albert. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice-Hall. ISBN 978-0-13-815614-5. 1986. Available from: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1989ACD.pdf> Accessed: 30 April 2022.





# SAFETY in Mind



# U6



“ ยุ่งยากจัง...ทำไมต้องมีขั้นตอนเยอะแยะ  
กว่าจะทำงานได้สักงาน ต้องเตรียมเอกสาร อบรม ทำบัตร  
พอเข้ามาทำงานแล้วก็ต้องมาประเมินความเสี่ยงก่อนเริ่มงานอีก เสียเวลา!  
PPE ก็น่าอึดอัด บังคับให้ใส่จัง! อยู่ข้างนอกทำแบบนี้ไหม?”

เมื่อพูดถึง Safety คุณกำลังคิดแบบนี้อยู่หรือเปล่า? แต่ไม่ว่าคุณ  
จะคิดแบบไหน ความคิดจะนำไปสู่ผลลัพธ์ในทุกการกระทำของเราเสมอ  
ลองขอ Safety คู่มือปฏิบัติเหตุในโรงงานของเราสิว่า ในปีหนึ่งมีอุบัติเหตุ  
เกิดขึ้นกี่ครั้ง? โดยเฉพาะอุบัติเหตุขั้นบันทีก (Medical treatment) หรือดู  
ตั้งแต่ขั้นปฐมพยาบาลเลย (First Aid) และลองเทียบสถิติความปลอดภัยนี้  
สัก 5-10 ปี ย้อนหลัง เพื่อดูพัฒนาการด้านความปลอดภัยของโรงงานเราว่า  
มีผู้บาดเจ็บเพิ่มขึ้น หรือลดลง เพราะในตัวเลขนั้นมีการสูญเสียของใครบาง  
คนอยู่ มันคือการบาดเจ็บของเพื่อนร่วมงาน หรือผู้รับเหมาที่เข้ามาทำงาน



คุณอมรรัตน์ เนียมบุญนำ

Safety Engineer  
บริษัท พัทธ์ทิ โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน)

ให้เรา ซึ่งคุณอาจจะรู้สึกว่ามันห่างไกล เพราะไม่ใช่คนใกล้ตัวของเรา แต่นั่นก็ไม่ใช่เหตุผลที่เราจะไม่ปกป้องคนทำงานรวมถึงตัวเราให้ปลอดภัย เชื่อเลยว่าถ้าใครมีคนในครอบครัวที่เคยได้ประสบอุบัติเหตุ ได้รับการบาดเจ็บ ต้องพาไปรักษาพยาบาลต่าง ๆ นานา จะเข้าใจเรื่องนี้ดีกว่า ไม่มีใครที่อยากให้เกิดเหตุการณ์แบบนั้น



คุณเชื่อไหม...ว่าอุบัติเหตุป้องกันได้ ? ระหว่างที่อ่านคำถามนี้ ให้คุณลองตอบในใจดูว่าในที่ทำงานของเรา เราเชื่อไหมว่าเราจะสามารถช่วยกันป้องกันอุบัติเหตุได้? คำตอบของคุณเป็นอย่างไรบ้าง

จำได้ไหมคะว่า ไม่ว่าคุณจะคิดแบบไหน คำตอบของคุณนั้นแหละที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ในทุกการกระทำของเราเสมอ ถ้าคุณตอบว่าไม่เชื่อ อย่างไรก็ตามอุบัติเหตุก็ต้องเกิดขึ้นไม่กับใครคนใดก็คนหนึ่งอยู่แล้ว ถ้าเช่นนั้นก่อนเริ่มงาน ลองถามตนเอง ถามเพื่อนร่วมงานและผู้รับเหมาดูว่าในวันนี้ สัปดาห์นี้ เดือนนี้ หรือปีนี้ ใครจะเป็นคนบาดเจ็บรายต่อไปให้ยกมือขึ้น! เพราะอย่างไรก็ต้องมีคนบาดเจ็บอยู่แล้ว เลือกละเลยว่าจะใครจะเป็นรายต่อไป ดูสิว่าใครจะอยากบาดเจ็บหรือเปล่า? แล้วคุณก็กลับไปทำงานเหมือนเดิม แล้วอุบัติเหตุก็เกิดขึ้นตามอย่างที่ที่คุณคิดเอาไว้ไม่ผิด เพราะคุณคิดอยู่แล้วว่าอย่างไรมันก็เกิด ถ้าคุณคิดว่ามันต้องเกิด คุณจะไม่หาทางป้องกันมันเลย อย่างเช่นอุบัติเหตุที่ผ่านมามีคนก็ไม่ได้ไปหาสาเหตุที่แท้จริงว่ามันเกิดจากอะไรเพื่อป้องกันไม่ให้มันเกิดซ้ำ แต่คุณจะคิดว่ามันเป็นเรื่องปกติ! การบาดเจ็บนั้นหรือเป็นเรื่องปกติ แล้วเหตุใดตอนที่ให้ยกมือถึงไม่มีใครอยากยกมือขึ้นเลยล่ะ ? แต่ถ้าคุณเชื่อ ว่าอุบัติเหตุป้องกันได้ คุณจะทำทุกทางเพื่อป้องกันไม่ให้มีคนได้รับบาดเจ็บเกิดขึ้น คุณจะเริ่มหาวิธีการที่ปลอดภัย คุณจะเริ่มหาสาเหตุที่แท้จริงว่า

ที่ผ่านมาการบาดเจ็บนั้นเกิดได้อย่างไร แล้วเราจะมีมาตรการอะไรเพื่อป้องกัน อาทิเช่น การพูดคุยกันก่อนเริ่มงาน (Effective Toolbox Talks) ว่าวันนี้อันตรายจากการทำงานมีอะไรบ้าง เราจะป้องกันอย่างไร คุณจะทำตามขั้นตอนการประเมินความเสี่ยงที่ทำไว้ทุกอย่างโดยไม่มีการลัดขั้นตอน คุณจะสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันให้ครบ เพราะในเมื่อไม่มีใครยกมือว่าจะอยากเป็นผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บรายต่อไป มันก็เป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่ต้องช่วยกันป้องกัน เพราะฉะนั้นพวกเราทุกคนเลือกได้ว่าเราจะป้องกันหรือจะยอมรับการสูญเสีย? และแน่นอนว่าคุณจะฝากความหวังกับเรื่องเหล่านี้ไว้ให้กับ Safety (จป.) เพียงไม่กี่คนในโรงงานไม่ได้ เขาไม่สามารถไปควบคุมกำกับดูแลทุกคนได้ และเขาก็ไม่ใช่ตำรวจ ถ้าหากโรงงานไหนที่ยังมองว่า Safety เป็นตำรวจตามจับผู้ร้ายอยู่ คือ เราจะไม่ทำตามกฎระเบียบถ้า safety ไม่อยู่ นั่นก็สะท้อนว่าวัฒนธรรมความปลอดภัยในองค์กรของพวกเราทุกคนอยู่ในระดับที่ต่ำมาก อุบัติเหตุจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องแน่นอนถ้าเรายังต้องรอให้คนคนหนึ่งมากำกับดูแลทุกอย่าง แล้วเราจะทำอะไร เพื่อช่วยกันหาวิธีป้องกันดี? ต้องถามกลับไปว่าเวลาที่เรามาทำงาน เราเชื่อฟังใครมากที่สุด ใครที่คุณยอมทำตามคำสั่งเขาทุกอย่าง ก็คนคนนั้นแหละที่มีบทบาทสำคัญในการกำกับดูแลงานให้ปลอดภัย หากบุคคลนั้นไม่ทำตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีแล้วจะมีคนฟังหรือทำตามกฎระเบียบขององค์กรหรือ? อีกกลุ่มหนึ่งที่สำคัญ คือ ในโรงงานของพวกเราทุกคนจะมีคณะกรรมการ ที่มีตัวแทนจากฝั่งนายจ้าง ผู้บริหาร และตัวแทนลูกจ้าง นั่นคือคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ที่กฎหมายกำหนดให้มีการแต่งตั้ง และจัดประชุม และรวมถึงการเดินตรวจสอบความปลอดภัยในพื้นที่โรงงานเดือนละ 1 ครั้ง ถ้าคุณไม่รู้จักให้ไปสอบถามกับ safety ในโรงงานได้ เพราะนี่คือกลุ่มสำคัญที่จะร่วมเสนอแนะความคิดเห็นในการปรับปรุงพัฒนางาน ยกระดับ ขับเคลื่อนเรื่องความปลอดภัยในองค์กรให้ดีขึ้นได้ จากการมีส่วนร่วมของตัวแทนทั้ง 3 ระดับ หากเราเข้าประชุมเพื่อไปฟัง Safety รายงานอย่างเดียวโดยที่ไม่มีการแสดงความคิดเห็น หรือ feedback เรื่องงานใด ๆ เลย ก็ต้องบอกว่าเราได้ทำให้เวลาสำคัญนั้นเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะคณะกรรมการกลุ่มนี้มีผู้ร่วมตัดสินใจได้ครบทุกฝั่งจากตัวแทนทั้ง 3 ระดับ ซึ่งคุณเองก็สามารถเสนอแนะผ่านตัวแทนฝั่งลูกจ้างเพื่อนำเรื่องไปเข้าประชุมได้ หากเห็นว่าสิ่งใดที่เราอยากจะปรับปรุงพัฒนาด้านความปลอดภัยให้ดีขึ้นเพราะเราทุกคนมีส่วนร่วมในความปลอดภัย เลข 0 อาจจะดูไม่มีค่าในเชิงผลกำไร แต่มีความสำคัญกับการที่ไม่ต้องมีใครได้รับบาดเจ็บ หากเราทุกคนเชื่อว่าอุบัติเหตุป้องกันได้ คำกล่าวที่ว่า “อุบัติเหตุต้องเป็นศูนย์” ก็คงจะอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมนัก



# SAFETY MINDSET

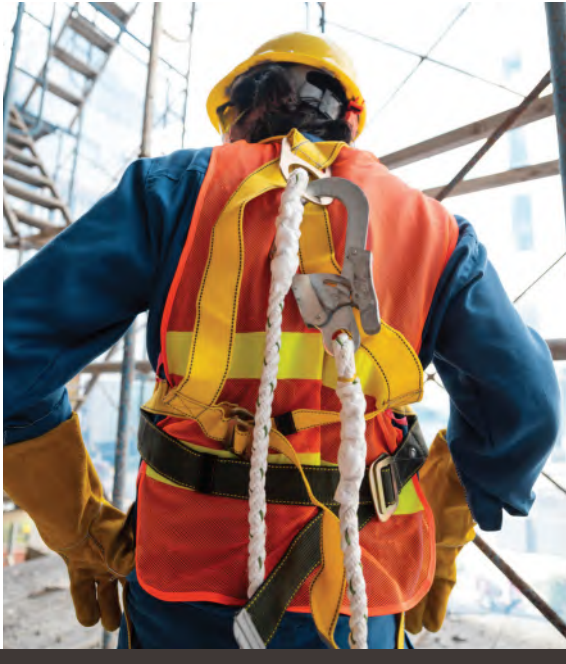


คุณเบญจกัลยาณี หมั่นแสน

Safety Deputy department Manager  
บริษัท ทีดี ตะวันแดงจำกัด  
e-mail : ben.muensan@gmail.com







หากวันนี้เราลองหันไปมองรอบๆตัว รอบๆพื้นที่การทำงาน แล้วพบว่าในพื้นที่การทำงานของเรา มีระบบการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุมากมาย เช่น มีถังดับเพลิง มีการดป้องกันเครื่องจักร มีเส้นทางเดิน หรือ Walk Way มีป้ายเตือนความปลอดภัยต่างๆ มีการจัดเตรียมอุปกรณ์ PPE ไว้ให้ในทุกๆพื้นที่ หรือ แม้กระทั่ง มีนโยบายความปลอดภัยที่ดี เมื่อไหร่ก็ตาม ที่เราคิดว่า หากเรามีสิ่งต่างๆเหล่านี้ อย่างครบถ้วนแล้วอุบัติเหตุ จะไม่เกิด นั่นหมายความว่าเรากำลังหลงทางอยู่ในวังวนของการป้องกัน อุบัติเหตุที่ไม่เคยได้ผลจริงๆ トラバドที่คนในองค์กร ยังขาดสิ่งที่เรียกว่า Safety Mindset และนั่น จะทำให้ นโยบายความปลอดภัยที่ดี ก็เหมือน กระดาษเปล่าๆ ใบหนึ่ง อุปกรณ์ป้องกันอันตรายต่างๆ ก็เหมือนเครื่องประดับ เท่านั้นเอง



ก่อนมาเข้าใจเรื่อง Safety Mindset มาทำความรู้จัก Mindset กันก่อน ซึ่งเรื่องของ Mindset เป็นเรื่องของบุคคลหรือเป็นสิ่งที่บอกความเป็นตัวตนของเราได้ เพราะ Mindset จะเป็นตัวกำหนด พฤติกรรม ที่เราแสดงออกไป โดย Carol Dweck ผู้คิดค้นทฤษฎีเกี่ยวกับ Mindset ได้แบ่ง Mindset ออกเป็น 2 แบบ คือ

- 1) Growth Mindset (กรอบความคิดแบบเติบโต)
- 2) Fixed Mindset (กรอบความคิดแบบยึดติด)

### Fixed Mindset

อุบัติเหตุเป็นเรื่องของเวอร์กรรมป้องกันไม่ได้

เมื่อ Safety มาเตือนให้เราใส่แว่นนิรภัยตอนกำลังทำงาน นั้นหมายถึง “Safety กำลังประจานเราต่อหน้าเพื่อนร่วมงาน”

เรื่องของความปลอดภัยที่ถูกเพิ่มเข้ามาในการทำงาน เป็นการเพิ่มความยุ่งยากและยังทำให้การทำงานยากขึ้น

มีการกำหนดกฎระเบียบเรื่องความปลอดภัยขึ้นมาใหม่ “ไม่มีประโยชน์ เมื่อก่อนไม่มีก็ไม่เห็นเกิดอุบัติเหตุ”

### Growth Mindset

อุบัติเหตุเป็นเรื่องที่สามารถป้องกันได้

เมื่อ Safety มาเตือนให้เราใส่แว่นนิรภัยตอนกำลังทำงาน นั้นหมายถึง “Safety อยากให้เกิดความปลอดภัยตอนทำงานจริงๆ”

เรื่องความปลอดภัยที่ถูกเพิ่มเข้ามาให้การทำงานอาจทำให้ต้องเพิ่มรายละเอียดในการทำงานมากขึ้น แต่เพิ่มความปลอดภัยในการทำงานขึ้นด้วย

มีการกำหนดกฎระเบียบเรื่องความปลอดภัยขึ้นมาใหม่ “บริษัทเห็นความเสี่ยงมากขึ้นเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ จึงทำกฎระเบียบออกมาใหม่”

## Fixed Mindset

เมื่อลูกน้องมาเตือนเรื่องไม่ใส่อุปกรณ์ PPE ตอนเดินตรวจงาน หัวหน้างานรู้สึกว่าการ “ลูกน้องไม่รู้จักรากลเทศะ”

## Growth Mindset

เมื่อลูกน้องมาเตือนเรื่องไม่ใส่อุปกรณ์ PPE ตอนเดินตรวจงาน หัวหน้างานรับฟังความคิดเห็นและใส่ อุปกรณ์ให้ถูกต้อง

เพื่อความเข้าใจที่ง่ายขึ้นในเรื่องของ Growth Mindset และ Fixed Mindset จะขอยกตัวอย่างดังนี้

จากตัวอย่างจะเห็นได้ว่า “Fixed mindset” คือ “กรอบความคิดแบบดั่งเดิม” หรือยึดติด อยู่ในกรอบเดิมๆ เกรงกลัวความผิดพลาด ไม่กล้าเสี่ยงแม้ปัจจัยหลายอย่างสนับสนุนในเชิงบวก

และ “Growth Mindset” คือ กรอบความคิดแบบยืดหยุ่นและเติบโตพัฒนาต่อไปข้างหน้า เชื่อในศักยภาพของคน และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนเกิดประสิทธิภาพเป็นอย่างดี การพัฒนาระบบการคิด รวมทั้งการใช้เครื่องมือและวิธีการ เพื่อช่วยให้สามารถคิดวิเคราะห์และสร้างสรรค์แก้ปัญหา

(ที่มา: Fixed Mindset กับ Growth Mindset กับการเติบโตขององค์กร โดย ศศิมา สุขสว่าง)

ดังนั้นการพัฒนาด้านความปลอดภัยอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนในองค์กร จะต้องอาศัย Growth Mindset ในด้านของความปลอดภัยด้วยเช่นกัน การที่จะทำให้ทุกคนในองค์กรจะมี Growth Mindset ที่เหมือนกัน หรือตรงกันเพื่อให้ความปลอดภัยเดินหน้าไปในทิศทางเดียวกันได้ เป็นเรื่องที่ไม่ได้ไกลตัวเลย เนื่องจาก Growth Mindset เป็นเรื่องที่สร้างได้ และ Safety Mindset ก็สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ภายในองค์กรเช่นกัน

การเริ่มสร้าง Safety Mindset ขึ้นภายในองค์กร จะต้องเข้าใจระหว่าง Mindset และ Attitude ก่อนว่า มีความแตกต่างกันอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น ในการเดินตรวจหน้างานของเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยพบว่า พนักงานคนหนึ่ง มีหน้าที่ขับโฟล์คลิฟท์ โดยปกติพนักงานคนดังกล่าวจะปฏิบัติตามข้อกำหนดในเรื่องของความปลอดภัยอยู่เสมอ เช่น การคาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับรถ การตรวจเช็ครถก่อนใช้งาน แต่พนักงานคนดังกล่าว ไม่ชอบสวมหมวกนิรภัยขณะขับรถ ถึงแม้จะถูกตักเตือนจากเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยมาแล้วหลายครั้งก็ตาม จากการสอบถามพนักงานพบว่า พนักงานคิดว่าการใส่หมวกนิรภัยเป็นเรื่องไม่จำเป็นและทำให้รู้สึกอึดอัดมากกว่าจึงไม่ยอมใส่หมวกนิรภัย จากตัวอย่างข้างต้นสามารถกล่าวได้ว่า Attitude เป็นส่วนหนึ่ง ที่ทำให้เกิด Mindset ขึ้นมา อธิบายง่าย ๆ ก็คือ Attitude จะเป็นความรู้สึกของเราเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น พนักงานมี Attitude ที่ดีในการคาดเข็มขัดนิรภัย พนักงานมี Attitude ที่ดีในเรื่องของการตรวจเช็ครถก่อนใช้งาน พนักงานมี Attitude ที่ไม่ดีต่อการใส่หมวกนิรภัย สิ่งเหล่านี้ทำให้เราได้เห็นว่า หลายๆ Attitude รวมกัน ก็คือ 1 Mindset การสร้าง Safety Mindset ให้เกิดขึ้นภายในองค์กร เราต้องแยกออกมาว่ากลุ่มของ Attitude ที่เกี่ยวข้องในเรื่องของ Safety Mindset มีอะไรบ้าง การเปลี่ยนให้องค์กรมี Safety Mindset ไม่ใช่เรื่องของการเปลี่ยน Attitude เพียงเรื่องใดเรื่องหนึ่งแค่เรื่องเดียว แต่การเปลี่ยนให้องค์กรมี Safety Mindset คือ การเปลี่ยนหลายๆ Attitude ที่เกี่ยวข้องในเรื่องของความปลอดภัย ดังนั้นเราต้องมาดูว่า Safety Mindset ที่เราต้องการ มี Attitude อะไรบ้างที่เป็น เกี่ยวข้องในเรื่องความปลอดภัยในองค์กรของเรา และ มีความสำคัญต่อ Safety Mindset อย่างไร การเริ่มสร้าง Safety Mindset ไม่จำเป็น ต้องปรับทุก Attitude แต่ให้เรา Focus ไปที่เรื่องหลักๆ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยภายในองค์กรของเราดีกว่า

การเปลี่ยนให้องค์กรก้าวสู่องค์กรที่มี Safety Mindset เริ่มต้นจากการสร้าง Attitude ที่ดี ในด้านความปลอดภัย การชื่นชมพนักงานที่มีพฤติกรรมปลอดภัย เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่จะเริ่มสร้าง Attitude ที่ดีในด้านความปลอดภัยได้ โดยให้มุ่งเน้นไปที่การชื่นชมในเรื่องของพฤติกรรมนั้นๆ โดยตรง เช่น ชื่นชมในเรื่องคาดเข็มขัดนิรภัย ชื่นชมในเรื่องการสวมใส่ PPE เนื่องจาก การชื่นชมไปที่พฤติกรรม ผู้ถูกชมจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่สามารถจับต้องได้และสามารถปฏิบัติได้ง่ายกว่าการชื่นชมแบบนามธรรม เช่น การชมว่า “ทำงานปลอดภัยดีมาก” การชื่นชมในมุมกว้างๆแบบนี้ ในบางครั้งจะทำให้พนักงานนำไปปฏิบัติยาก หรือไม่รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรนั่นเอง



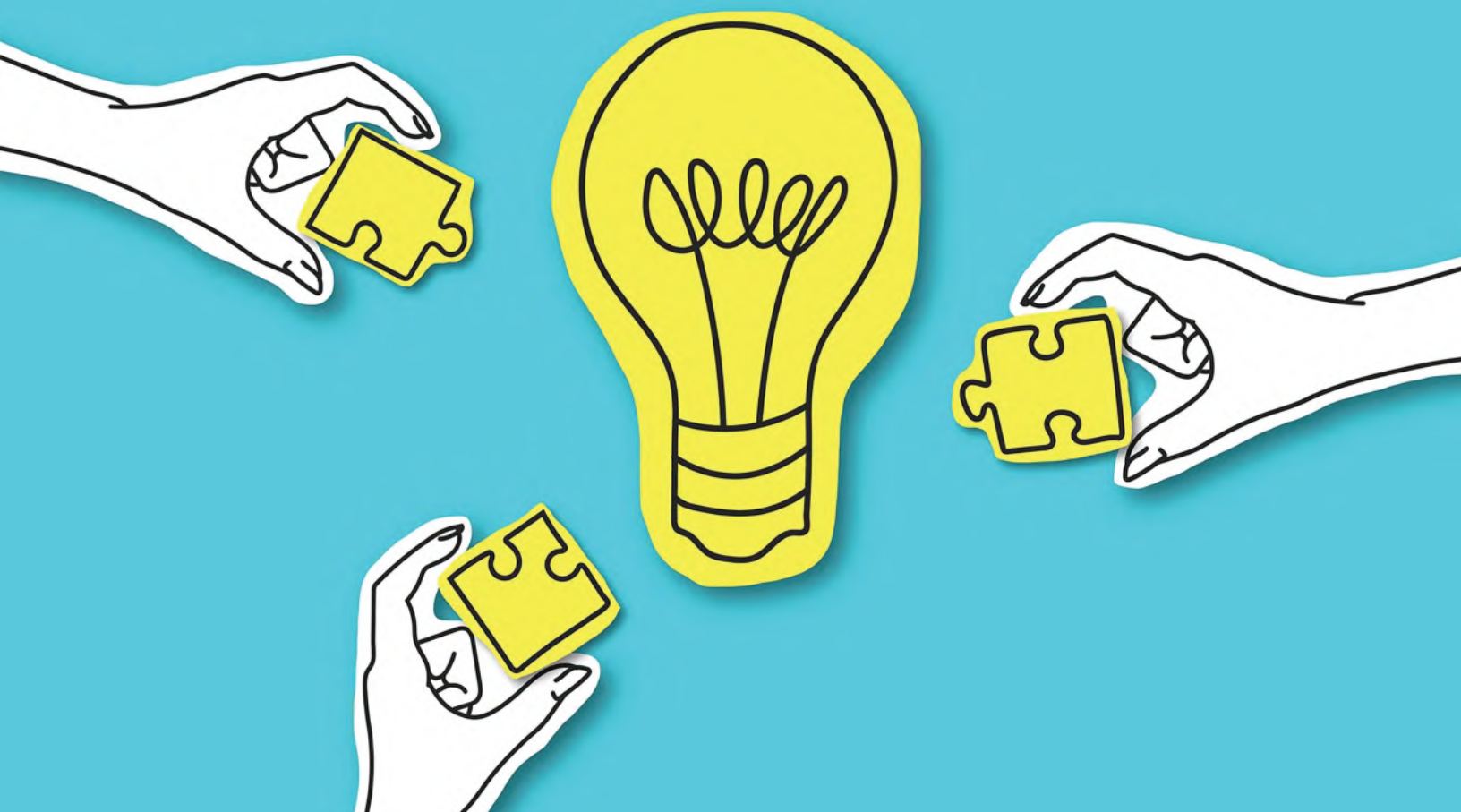
## U8

# การเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยของไทย



คุณพงษ์สิทธิ์ ศิริฤกษ์อุดมพร

OSHCET/สสพ.



ในยุคเดิม ๆ โดยทั่วไป คนไทยมีวิถีแบบสบาย ๆ ไม่ค่อยมีรูปแบบมากมายนัก โดยมีความเชื่อเรื่องโชคลางตา เรื่องดวง เชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เชื่อในโชคกลางของคลัง ซึ่งถ้าเทียบกับปัจจุบัน ความเชื่อ จะตรงกับคำว่า Mindset ที่พจนานุกรมแปลอังกฤษเป็นไทย มีความหมายว่า “ความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรม” ดังนั้น Mindset เหล่านี้จึงมีความสำคัญกับงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ที่ส่งผลต่อการเกิดอุบัติเหตุ การเจ็บป่วยจากการทำงาน และความสูญเสียอื่น ๆ จากการเกิดอุบัติการณ์ ทั้งในสถานประกอบการกิจการ หรือแม้กระทั่งการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ ทั้งในทางตรงและทางอ้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความปลอดภัย จึงจำเป็นต้องมีกระบวนการที่เป็นระบบ เพื่อให้ส่งผลต่อการเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยของไทย อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนในอนาคต

## การปรับเปลี่ยน MINDSET

จากงานวิจัยของนักจิตวิทยาที่ชื่อว่า Carol Dweck พบว่า คนที่ประสบความสำเร็จนั้นจะมี Mindset ที่แตกต่างจากคนทั่วไป โดยคนที่ประสบความสำเร็จนั้นจะมี Mindset แบบกรอบแนวคิดแบบ เปิดกว้าง (Growth Mindset) เป็นพวกความเชื่อที่ว่า ตนเองสามารถ พัฒนาทักษะต่างๆ ได้อยู่เสมอ ซึ่งแตกต่างจากคนส่วนมากที่จะมี Mindset แบบกรอบความคิดแบบปิดตาย (Fixed Mindset) โดยเชื่อว่าทักษะตนเองมีขีดจำกัด และพัฒนาเพื่อข้ามขีดจำกัดไม่ได้อีกแล้ว



การมี Mindset แบบไหนก็ไม่ใช่ว่าเรื่องผิด เพราะพื้นฐานของมนุษย์ต้องการความปลอดภัย ทำให้เราอยู่ที่ที่เราคุ้นเคยและไม่อยากเสี่ยงการพัฒนา Mindset จะต้องเริ่มต้นอย่างเป็นระบบ ด้วยการมีรูปแบบของค่านิยมความปลอดภัย (Safety Values) ของไทยที่เป็นกรอบแนวทางในการปรับเปลี่ยน Mindset ของความเชื่อใหม่ และจะส่งผลต่อพฤติกรรมใหม่ที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อความปลอดภัยต่อไป

## วิสัยทัศน์และค่านิยม : ต้นนำของการพัฒนาความปลอดภัย

วิสัยทัศน์ (Vision) และค่านิยม (Values) เป็นต้นน้ำและมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาองค์การไปสู่ความเจริญที่ยั่งยืน ถ้าประเทศไทยคือองค์การหนึ่ง ดังนั้น ในแง่ของงานด้านความปลอดภัย ประเทศไทยก็ต้องมีวิสัยทัศน์ และค่านิยมความปลอดภัยที่ผู้นำประเทศมีหน้าที่ที่จะต้องถ่ายทอดและเสริมสร้างให้ประชาชนคนไทยนำไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อให้ประชาชนคนไทยในทุกสาขาอาชีพมีความปลอดภัยในการปฏิบัติงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ตลอดจนมีความปลอดภัย และมีสุขภาพอนามัยที่ดีในการใช้ชีวิตประจำวัน การพักผ่อน และการเดินทาง เป็นต้น

## ถึงเวลาหรือยังที่จะต้องมี ค่านิยมความปลอดภัยของไทย

คณะกรรมการวิชาการ ของสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) หรือ

สสพท. ได้นำเสนอ ต้นร่างของค่านิยมความปลอดภัย ซึ่งประกอบไปด้วย สติรู้ตัว (Mindfulness) วินัยถูกต้อง (Discipline) และเอื้ออาทรใส่ใจ (Caring)



สติรู้ตัว สอดคล้องตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และต่อมาได้มีการประกาศเป็นค่านิยมหลักของคนไทย ซึ่งเป็นค่านิยมหลักที่ 9 ใน 12 ค่านิยมหลัก ตามนโยบายของรัฐบาล สำหรับ วินัย ถูกต้อง เป็นการยึดหลักการ การทำงานที่ถูกต้อง ด้วยวิธีการและอุปกรณ์ที่ถูกต้องคือการทำงานที่ปลอดภัย และเอื้ออาทรใส่ใจ คือ การปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมงาน และผู้ปฏิบัติงานเสมือนคนในครอบครัว มีความเมตตาและดูแลผู้ปฏิบัติงานให้มีความปลอดภัย ดำรงไว้ซึ่งสุขภาพอนามัยที่ดีและมีความสุขในการทำงาน

## จากค่านิยม สู่การปรับเปลี่ยนวัฒนธรรม ความปลอดภัยของไทย

กระบวนการต่อไป จะได้มีการเชิญผู้ทรงคุณวุฒิด้านความปลอดภัย จากกระทรวงต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง สถาบันการศึกษา สถานประกอบการ และผู้เกี่ยวข้อง มาร่วมกันศึกษาเพื่อหาข้อสรุปกันว่า ค่านิยมความปลอดภัยของไทย ควรจะเป็นอะไรบ้าง จะยึดตามที สสพท. เสนอต่อไป หรือจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมขึ้นหรือไม่ อย่างไร เพื่อว่า ประเทศไทยจะได้มี ค่านิยมความปลอดภัยของคนไทย ที่ทุกกระทรวง ทุกสถาบัน ทุกสถานประกอบการ พร้อมร่วมกันขับเคลื่อนไปในทิศทางเดียวกัน สู่การปรับเปลี่ยน Mindset และจะส่งผลต่อพฤติกรรม และเมื่อมีการกระทำหรือพฤติกรรมแบบที่ถูกต้อง เข้า ๆ บ่อย ๆ จนเป็นเกิดความเคยชิน จะส่งผลต่อการมีวัฒนธรรมความปลอดภัยของไทยที่ดี ซึ่งจะทำให้ระบบความปลอดภัยพัฒนาไปอย่างเป็นขั้นตอน เป็นระบบ ต่อเนื่อง และนำไปสู่การลดความสูญเสีย ในระดับสถานประกอบการ องค์กร และตลอดจนถึงระดับประเทศไทยต่อไป



# จป. มือโปร

## คุณวรากรณ์ ชุมชุม

สวัสดิ์ค๊ะ ขอแนะนำตัวก่อนนะคะ  
ชื่อนางสาววรากรณ์ ชุมชุม หรือป้อม  
ตำแหน่งผู้จัดการฝ่ายความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม  
บริษัทไซแอม โทแบคโค เอกซ์พอร์ต คอร์ปอเรชั่น จำกัด

### ประวัติการศึกษา

ปี 2539-2542 : จบจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

### ประวัติการทำงาน

2542-2545 : Production Control บริษัทราชา เซรามิค จำกัด  
2545-2555 : ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายงานความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม  
และ จป. วิชาชีพ บริษัทไฮยา ออปติคส์(ประเทศไทย)จำกัด  
2555-2559 : หัวหน้าหน่วยงานความปลอดภัย บริษัทจอร์จ เจนเซน (ประเทศไทย) จำกัด  
2559-ปัจจุบัน : ผู้จัดการฝ่ายความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม บริษัทไซแอม โทแบคโค  
เอกซ์พอร์ต คอร์ปอเรชั่น จำกัด

## ประวัติการฝึกอบรมและสัมมนา

- 2545 : Integrated OHSAS18001 & ISO 14001
- 2547 : Fire Command จาก NPC
- 2548 : การควบคุมสารต้องห้าม (RoHs)
- 2549 : การควบคุมสารต้องห้าม RoHS & REACH บริษัท CANON Malaysia
- 2550 : ระบบการจัดการสารเคมีอันตรายตามระบบ GHS
- 2553 : ผู้ควบคุมระบบบำบัดมลพิษน้ำ
- 2558 : การยศาสตร์ /การวิเคราะห์และประเมินด้านระบบงานด้านการยศาสตร์
- 2559 : ระบบการจัดการด้านคุณภาพ (ISO 9001:2015)
- 2564 :
  - การประเมินความเสี่ยงด้วยเทคนิค Task Analysis
  - การป้องกันและระงับอัคคีภัย การปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน
  - แนวทางการดูแลสุขภาพใจของพนักงานและการจัดการความเครียด
  - แนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับป็นจัน ตามกฎหมายใหม่ เครื่องจักร ปั่นจัน หม้อน้ำปี64
  - กฎหมายความปลอดภัยเกี่ยวกับการอับอากาศ
  - การป้องกันและการลดปัญหาอุบัติเหตุร้ายแรงในโรงงานอุตสาหกรรม
  - การประเมินสุขภาพลูกจ้างกรณีใช้สารเคมี
  - คลินิกโรคจากการทำงานและการดูแลสุขภาพ
- 2565 : การจัดการน้ำเสีย

## เริ่มต้นจากการเลือกเรียน

ขอเริ่มเกริ่นเกี่ยวกับสาขาที่เลือกเรียนก่อนนะค่ะ พี่ป้อมเลือกเรียนคณะวิทยาศาสตร์ฯ สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพค่ะ หากจะย้อนไปเมื่อ 20 ปีที่แล้ววิทยาศาสตร์สุขภาพ หรือสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ยังไม่เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายเหมือนกับทุกวันนี้ ตอนนั้นจำได้ว่าในระบบเอนทรานซ์สมัยนั้นเราไม่แน่ใจหรอกว่าเกี่ยวข้องกับเรื่องอะไร แต่ที่แน่ ๆ ต้องเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่มุ่งเน้นในเรื่องการดูแลและป้องกันสุขภาพของเราให้มีความปลอดภัยแน่นอน ประกอบกับที่บ้านเราก็สนับสนุนให้เราเรียนที่นี่ นับตั้งแต่วันที่ก้าวเข้ามาเรียนที่ มธศุณย์รังสิต เราได้มาเรียนวิทยาศาสตร์สุขภาพ เรารู้สึกสนุก รู้สึกตื่นเต้น รู้สึกว่ามั่นใจกับสิ่งที่เราต้องการค่อนข้างตอบโจทย์ของเรา เราเห็นสิ่งใหม่ ๆ ที่ตื่นตาตื่นใจ ได้ออกไปฝึกงานภาคสนาม สมัยนั้นที่เรียนอนามัยสิ่งแวดล้อม ขณะเดียวกันสุขศาสตร์อุตสาหกรรมก็เรียน อนามัยชุมชน รวมถึง anatomy & physiology ก็มี มันอาจจะไม่เหมือนกับวิทยาศาสตร์สาขาอื่น แต่เรารู้สึกว่าสนุกมากค่ะ และคิดว่าสาขาวิชานี้น่าจะมีส่วนช่วยให้คนที่ทำงาน มีความสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจได้อย่างมากมาย จนกระทั่งที่เราได้มาได้อีกครั้งที่ก้าวเป็นจบ. วิชาชีพอย่างแท้จริงซึ่งทำให้เราค้นพบว่า การทำงานด้านนี้มีความหลากหลาย มีโอกาสที่เราจะได้มีการพัฒนาตนเองมากขึ้น มีความกล้าแสดงออกมากขึ้นซึ่งเราเองก็ไม่ได้ปิดกั้นโอกาสดี ๆ อย่างนี้อยู่แล้ว

## ความภาคภูมิใจในการประกอบอาชีพด้านความปลอดภัย

ด้วยความที่เราเป็นคนมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตอยู่แล้วว่า ในอีก 3 ปี 5 ปี หรือในอีก 10 ปีเราอยากเป็นแบบไหน ซึ่งพี่เองสามารถเดินไปตามเป้าหมายที่พี่ได้วางไว้ และพี่ค่อนข้างโชคดีที่พี่ได้รับโอกาสที่ดีจากผู้บริหาร ซึ่งค่อนข้างให้ความสำคัญเกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานมากพอสมควร ประกอบกับด้วยความที่เราเป็นคนกระตือรือร้นอยู่เสมอ เรียกว่าค่อนข้าง alert พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ ซึ่งความภาคภูมิใจที่พี่ได้เป็น จบ. วิชาชีพก็คือ เริ่มจากตัวเองก่อนเลย เมื่อก่อนยอมรับได้ว่า เป็นคนขี้อาย พูดน้อย ไม่ค่อยกล้าแสดงออก ซึ่งคิดว่า จบ. วิชาชีพทุกคนถ้ามาถึงจุดนี้แล้ว เราสามารถเปลี่ยนตัวเองด้วยความเป็นคนกล้าแสดงออกมากขึ้น พูดอย่างมีสาระมากขึ้น แต่ไม่ถึงขั้นซีเรียส





อย่างไร้ เราารู้สึกว่าเราภูมิใจที่เป็นส่วนเติมเต็มให้ระหว่างนายจ้างและพนักงานลูกจ้างของเรา คือนายจ้างเข้าใจ ลูกจ้างปฏิบัติตาม เพราะเราเป็นตัวกลางสร้างมิตรภาพที่ดีให้กับนายจ้างของเรา และพี่น้องพนักงานของเรา อีกทั้งเราเข้าใจความต้องการระหว่างซึ่งกันและกัน ยกตัวอย่างเช่น พนักงานของเราไม่ชอบใส่รองเท้าเซฟตี้เพราะค่อนข้างหนัก เจ้านายเราก็บอกว่าต้องใส่ เราก็มีส่วนถามสาเหตุว่าทำไมเขาถึงไม่ใส่ ไม่อยากให้ความร่วมมือ เป็นเพราะใส่แล้วเจ็บหรือเปล่า อุปกรณ์เดิมทำให้เขามีปัญหาทำงานยากหรือเปล่า สุดท้ายเรามาประชุมร่วมกัน และให้พนักงานมีส่วนร่วมในการพิจารณาเลือกใช้รองเท้าเซฟตี้ที่สวมใส่สบาย ในงบประมาณที่รับได้ ให้พนักงานรู้สึกยินดีใส่เพื่อความปลอดภัยมากกว่าโดนยึดยึด และเมื่อเราเห็นว่าเขาใส่รองเท้าเซฟตี้แล้ว จป. ชม เพื่อนร่วมงาน เจ้านายชม ก็ทำให้พนักงานรู้สึกภาคภูมิใจที่ตัวเองใส่รองเท้าเซฟตี้ งานก็ไหลลื่นเพราะพนักงานเรามีความสุข ประกอบกับด้วยสายอาชีพนี้ เราได้มีโอกาสแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ที่เรามี ช่วยเหลือและพัฒนาองค์กรของเราให้ดียิ่งขึ้น งานก็มีประสิทธิภาพมากขึ้น คนงานเองก็ปลอดภัย อุบัติเหตุเมื่อกลับบ้านพร้อมหน้าพร้อมตาครอบครัว ตามคอนเซ็ปต์ คือ งานก็สำเร็จ คนก็ปลอดภัย



นอกจากนี้ สำหรับความภาคภูมิใจอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ การที่เรามีส่วนร่วมผลักดัน มีส่วนร่วมที่ทำให้องค์กรหรือบริษัทที่เราทำได้รับรางวัลต่าง ๆ เช่น การได้รับรางวัล สถานประกอบการกิจการต้นแบบดีเด่นด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน การเข้าร่วมกิจกรรมการรณรงค์ลดสถิติอุบัติเหตุจากการทำงานเป็นศูนย์ (Zero Accident campaign) โครงการ Safety Thailand ซึ่งถือเป็นบทพิสูจน์อย่างหนึ่งว่าเรามีความมุ่งมั่นและทุ่มเทที่จะนำพาความสำเร็จให้กับองค์กรได้อย่างไร และพนักงานที่เราคอยดูแลมีความปลอดภัยหรือไม่

## สิ่งที่อยากฝากไว้ สำหรับ จป. รุ่นน้อง หรือจป. ใหม่ทุกคน

ตัวพี่เองตระหนักดีว่า มีจป. วิชาชีพหลาย ๆ คนมีความรู้ความสามารถเฉพาะบุคคลอยู่แล้ว ซึ่งจากประสบการณ์ทำงานจป. วิชาชีพของพี่ พี่อาจจะมีความคิดและอยากจะทำให้น้อง ๆ จป. ที่จบใหม่ หรือกำลังทำงานจป. วิชาชีพน้อย ๆ นำมาปรับใช้เพื่อพัฒนางานของเราให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

### 1. ยอมรับว่า Nobody Perfect หรือ ยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ

ทุกคนต่างก็มีทั้งข้อดีและข้อเสียในตัวเองทั้งนั้น แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าข้อเสียที่เราเจอ จะเป็นข้อเสียที่แก้ไขไม่ได้ หรือ ข้อดีที่เราจะมีดีกว่าเดิมไม่ได้ เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะถ้าเราไม่เปลี่ยนความคิด เราก็จะหยุดอยู่กับที่ค่ะ



### 2. จงจำไว้ว่า อุปสรรค หรือ ปัญหาที่เข้ามา ทำให้เราเติบโต

ตอนที่พี่เข้ามาทำงานใหม่ ๆ ก็เคยเกิดปัญหาหรืออุปสรรคเข้ามามากมายค่ะ จนทำให้เราเกิดความกลัว ประหม่า เป็นกังวลว่าเราจะจัดการได้ไหม เราต้องปรับทัศนคติคนงานอย่างไรให้เขามีความคิดเชิงบวกด้านความปลอดภัย และพร้อมให้ความร่วมมือกับเราและปฏิบัติตาม โดยเฉพาะพนักงานที่เคยทำงานซ้ำ ๆ เดิม ๆ เป็นเวลานาน ๆ นั้นแหละค่ะ แทนที่เราจะหนีปัญหา หรือ โทษคนอื่นว่าเป็นต้นเหตุของปัญหา นี่คือ ความท้าทายที่เข้ามาคือบททดสอบศักยภาพและความสามารถของเรา หากเราสามารถผ่านไปได้ เราก็จะมีประสบการณ์มากขึ้น เชื่อว่าหากมากขึ้น และ เราก็จะสุขใจที่เราสามารถฝ่าฟันมันไปได้ อาจจะเจออีกโอกาสใหม่ ๆ ที่ดีกว่าเดิมก็ได้





### 3. หลีกเลี้ยง คำพูดเชิงลบที่มีต่อตนเองหรือต่อคนอื่น

อาจจะมีบ้างที่เราอาจจะหงุดหงิดหรือหัวเสียจากการทำงาน แต่จำไว้ว่า คำพูดลบ ๆ ที่ออกจากปากของเรา มีจุดเริ่มต้นมาจากการคิดลบของเราทั้งสิ้น นอกจากจะทำให้การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานหรือพนักงานแย่ง ยังทำให้ศักยภาพในการทำงานที่ทำแย่งตามมาค่ะ

### 4. คำวิพากษ์วิจารณ์ คือ ของขวัญ

บางครั้ง การทำงานของเราอาจจะไม่ทำให้ทุกคนพึงพอใจ หากเรามองอีกด้านหนึ่ง คนที่กล้าวิพากษ์วิจารณ์เราแบบซึ่ง ๆ หน้า ตรงไปตรงมาได้ นั่นเขาคงอยากให้เราปรับปรุงแก้ไขจริง ๆ ก็ได้ ดังนั้นขอให้กลับไปมองว่านี่คือของขวัญที่คนอื่นหยิบยื่นมาให้เรา เพื่อนำไปพิจารณาปรับปรุง และจะเป็นบทพิสูจน์คุณค่าในตัวเราเอง

### 5. ไม่เคยทำมาก่อน ไม่ได้หมายความว่าเราจะทำไม่ได้ ไม่มีความรู้มาก่อน ไม่ได้หมายความว่าเราจะรู้จริงในเรื่องนี้ไม่ได้

การที่เราไม่มั่นใจ ไม่เคยทำมาก่อน นั้นเพราะเกิดจากเราแค่อยังไม่รู้ในเรื่องนั้นเท่านั้นเอง หากเราเรียนรู้ ด้วยความตั้งใจจริง ๆ เราก็ย่อมทำได้อย่างแน่นอน ทุกอย่างเราสามารถเรียนรู้ได้เสมอค่ะ

### 6. ให้งานวัดตนเองกับทุก ๆ ความพยายามจากการลงมือทำ

บางครั้งถึงแม้ว่าเราจะตั้งเป้าหมายเอาไว้ แต่ยังไม่ประสบความสำเร็จ ก็อย่าเพิ่งกดดันตนเองนะค่ะ จะทำให้เกิดความเครียดเกินไปเล่า ๆ ส่งผลทำให้เราอาจจะเลิกล้มที่จะทำต่อไประหว่างทางได้ ดังนั้นเราควรจะมีความสุข และให้งานวัดกับทุก ๆ อย่างก้าว ที่เราผ่านแต่ละด่านไปได้ เช่น ถ้าเราพบเห็นคนงานไม่สวมใส่หมวกกันน็อกเข้ามาในบริษัท เราไปเตือน ไปอธิบายถึงความสำคัญ แล้วเขาหงุดหงิดใส่ วันนี้ไม่ใส่ พรุ่งนี้ไม่ใส่ จะต้องมึสักรวันที่เขาใส่ ให้เราคิดเสียว่า นี่เราล้าอธิบาย เขาเห็นความสำคัญนะ เราเก่งจังเลยนะ เพราะต่อ ๆ ไปพนักงานก็จะเห็นความสำคัญและใส่มันเองและเมื่อเราชมเขา เขาก็จะให้ความร่วมมือกับเรา สบายใจทั้งเราและเขา นี่คือ กำลังใจขั้นดี ที่จะทำให้เราเดินหน้าต่อไปได้ค่ะ





# 10

## จป.วัยทึน

คุณอาชาน ปรียวาทิต (ชัน)

ชื่อ-สกุล : อาชาน ปรีวาฑิต

ชื่อเล่น : ชัน

อายุ : 23 ปี

สถาบันการศึกษา/คณะ/ชั้นปี : บัณฑิต สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

### แนะนำไลฟ์สไตล์ตนเองคร่าว ๆ

อุปนิสัยส่วนตัว ที่บ่งบอกความเป็นตัวเอง :

โดยส่วนตัวแล้วเป็นคนที่ค่อนข้างให้ความสำคัญกับปัจจุบันมาก ๆ เพราะเชื่อว่าถ้าเราตั้งใจทำปัจจุบันให้ดีอนาคตก็จะเป็นไปในทิศทางที่ดี เช่น สมัยตอนเรียน จริง ๆ แล้วตัวเองเป็นคนเรียนไม่เก่งครับ เลยต้องตั้งใจเรียน และอ่านหนังสือมากกว่าปกติเพื่อให้ผลการเรียนอยู่ในระดับที่ดีอยู่เสมอ งานอดิเรกผมชอบการเดินทางครับ ในวันหยุดหรือช่วงเวลาที่ผมมีที่พักผ่อนก็มักจะไปเที่ยวในที่แปลกใหม่ เพราะมันทำให้ผมได้ผ่อนคลายจากความเครียดและสร้างแรงบันดาลใจก่อนกลับมาทำหน้าที่ของตนเองต่อครับ

### เหตุใดถึงเลือกเรียนอาชีวอนามัยและความปลอดภัย :

ก่อนจบมัธยมปลาย ผมค้นหาและเจอสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัยครับ ตอนนั้นรู้สึกที่น่าสนใจจึงไปหาข้อมูลต่อและได้รู้ว่าสาขาวิชานี้จบไปเป็น จป.วิชาชีพ เป็นตำแหน่งที่ต้องการของตลาดแรงงานครับ และการเรียนเป็นภาษาอังกฤษน่าจะเป็นโอกาสที่ดี ผมจึงเลือกเรียนที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงในหลักสูตรนี้ครับ

### ตอนที่เรียน ยากไหม (ต้องมีการทบทวนเนื้อหาที่เรียนไหม หรือเล่าถึงว่าตอนเรียนได้ไปฝึกงาน ได้ศึกษาอะไรเป็นพิเศษบ้างไหม):

จากที่ได้กล่าวข้างต้นครับ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงใช้หลักสูตรภาษาอังกฤษในการเรียนการสอนบวกกับเนื้อหาอาชีวอนามัยและความปลอดภัยที่เข้มข้น ผมคิดว่าท้าทายอยู่พอสมควรเลยครับ ปี1และ2 จะเป็นการเรียนวิทยาศาสตร์ทั่วไปเป็นหลัก ปี3และ4 จะเป็นเนื้อหาวิชาชีพทั้งหมดครับ ปี3เทอม2 จะเป็นการเรียนแบบ PBL(Project Based Learning) หรือการเรียนที่ใช้ปัญหาจริงในการหาความรู้ ซึ่งเราจะได้ทำงานและเรียนรู้ในสถานการณ์จริง ผมคิดว่าดีมาก ๆ เลยครับ มันทำให้นักศึกษาได้เจอและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในสถานการณ์จริง ก่อนจบจะมีการฝึกงานครับ ซึ่งเราจะต้องใช้ความรู้ที่ได้เรียนมาในการทำงานตลอดระยะเวลา 4-5 เดือนในสถานประกอบการครับ ทั้งหมดนี้มันทำให้เรามีทักษะ ความรู้ในวิชาชีพ และได้ภาษาในเวลาเดียวกันครับ



### เตรียมตัวอย่างไรบ้าง ในบทบาทของ จป.วัยเก๋ :

การทบทวนเรื่องความปลอดภัยและฝึกวางแผนพร้อมทั้งพัฒนาศักยภาพในการพูดครับ เพราะต้องใช้สื่อสารกับพนักงานทุกระดับชั้นเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน ทั้งนี้ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า จป และกฎหมายเป็นของคู่กัน ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือทำงานเราจะต้องยึดกฎหมายเป็นหลัก ทั้งนี้เพื่อให้สภาพแวดล้อมและความปลอดภัยสูงสุดแก่บุคลากรครับ

### เมื่อทำงานในฐานะ จป. วิชาชีพ มีการบริหารจัดการองค์การอย่างไรบ้าง เพื่อให้เกิดความปลอดภัย:

จากที่ได้กล่าวไปข้างต้นครับว่ากฎหมายนั้นสำคัญมาก ผมจึงใช้กฎหมายในการกำหนดมาตรฐานความปลอดภัยของบริษัทครับ จป จะต้องดูแลสภาพแวดล้อมของพนักงานให้ปลอดภัยอยู่เสมอโดยต้องระบุความเสี่ยงที่พนักงานจะต้องเจอในแต่ละกระบวนการ อีกทั้งยังต้องหาวิธีการป้องกันเพื่อไม่ให้อุบัติเหตุขึ้นเกิดขึ้นกับตัวพนักงานได้

### ผลงานดีเด่น /เกียรติประวัติ /รางวัลที่เคยได้รับในการทำงาน :

- นักศึกษาผลการเรียนดีเด่นปี 2562 และ 2563
- รองชนะเลิศอันดับ 1 การประกวด Safety Youth Brand Ambassador 2019

### ความภาคภูมิใจสูงในการทำงาน หรือ ความภูมิใจในบทบาท จป วิชาชีพ :

ในฐานะจป.วิชาชีพเราคือบุคคลสำคัญที่ต้องวางแผนและจัดการให้สภาพแวดล้อมในองค์กรแต่ละวันมีความเสี่ยงที่ลดลง ป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ ซึ่งการให้ความปลอดภัยของทุกชีวิตนั้นถือว่าความภูมิใจของสายอาชีพผมครับ

### สุดท้ายอยากให้ฝากถึงน้องๆนิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง ก่อนจะเป็น (ว่าที่) จป. ในอนาคต :

สำหรับว่าที่ จป. ในอนาคต ขอให้น้อง ๆ ตั้งใจในห้องเรียนและให้ความสำคัญในแต่ละวิชา เพราะจะต้องใช้จริงในวิชาชีพ รวมถึงฝึกพัฒนาตัวเองอยู่ตลอดเวลา จะทำให้เราเป็น จป มืออาชีพในอนาคตครับ

“

กฎหมายนั้น  
สำคัญมาก  
ผมจึงใช้  
กฎหมาย  
ในการกำหนด  
มาตรฐานความ  
ปลอดภัยของ  
บริษัทครับ

”





# Safety Mindset

## เทคนิคเด็ด...ที่ปรับเปลี่ยนได้



ดร.พรรณทิวา นวะมะรัตน์

ผู้อำนวยการสำนักฝึกอบรมและส่งเสริม สสปท.

ทุกคนคงคุ้นหูหรือเคยได้ยินคำว่า “Mindset” มาบ้าง แต่เราเข้าใจความหมายของมันมากแค่ไหน แล้วมันเชื่อมโยงกับเรื่องความปลอดภัย (Safety) อย่างไร วันนี้เราจะมาเปิดใจ เพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจความหมายของมันกันว่า

**Safety Mindset** เทคนิคเด็ด...ที่ปรับเปลี่ยนได้ มันเป็นเทคนิคในการปรับเปลี่ยนอะไรบ้าง?

เริ่มจากความหมายของคำว่า “Mindset” ก่อน

**Mindset** คือ กรอบแนวคิด ความเชื่อหรือทัศนคติ ที่ส่งผลอย่างมากต่อพฤติกรรมคน อาจเรียกได้ว่า เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมหรือการกระทำที่ฝังอยู่ในสมองคนเรา

**Mindset** จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะเป็นตัวชี้้นำการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ในชีวิต ที่ส่งผลต่อการกระทำและอนาคตในการทำงานของเรา เมื่อมีสิ่งใดผ่านเข้ามา เป็นปกติที่คนเราจะใช้มุมมอง ความรู้ ประสบการณ์





หรือวัฒนธรรมที่ถูกหล่อหลอมมาตั้งแต่เด็ก นำมาใช้ในการช่วยทำความเข้าใจหรือตัดสินใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วแสดงออกเป็น “พฤติกรรม” แต่ “Mindset” สามารถถูกปรับเปลี่ยนและพัฒนาต่อไปได้ ซึ่งต้องใช้เวลาพอสมควร

เคยมีคำถามที่ว่า ทำไมต่างประเทศ อัตราการประสบอันตรายจากการทำงานมีอัตราที่น้อยกว่าในประเทศไทย

คำตอบสั้น ๆ และชัดเจนมีอย่างเดียวนั่นคือ “Mindset”

เนื่องจากในต่างประเทศนั้น มีการปลูกฝัง Mindset เรื่องความปลอดภัย (Safety) เริ่มตั้งแต่การปลูกฝังเลี้ยงดูในครอบครัว การปลูกฝังผ่านการศึกษา และกฎหมายที่เข้มงวดจริงจัง จนประชาชนของเค้าซึมซับยึดถือเป็นแนวปฏิบัติร่วมกัน มีแนวคิดเดียวกัน กลายเป็นความเชื่อที่นำไปสู่ทัศนคติที่ดีและความตระหนักรู้เรื่องความปลอดภัย จึงไม่น่าแปลกใจที่อัตราการประสบอันตรายจากการทำงานในต่างประเทศน้อยกว่าเรามาก

ในทางตรงกันข้าม บางคนในประเทศเรา จะใช้ประสบการณ์เป็นตัวกำหนดและการันตีการกระทำ เช่น ทำงานแบบนี้มาเป็นสิบปีแล้ว ไม่เคยเกิดอุบัติเหตุ หรือ ไม่เห็นจำเป็นต้องใส่หมวกกันน็อคเลย ไม่เคยใส่ทำงานมานานแล้ว ระวังตลอด ยังปลอดภัยดี เป็นต้น จะเห็นได้ว่า มีการนำประสบการณ์ทำงานในอดีตมากำหนดการกระทำ ส่งผลต่อทัศนคติและการแสดงออกทางพฤติกรรม อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุที่เป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ตัวอย่างดังรูป



อย่างไรก็ตาม เทคนิคง่าย ๆ ที่จะช่วยปรับเปลี่ยน Mindset เรื่องความปลอดภัย (Safety) หรือ Safety Mindset นั้น มีหลากหลายรูปแบบ หากจะพูดให้เป็นศัพท์ในเชิงวิชาการเรียกว่า “ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม” แต่เราจะพูดให้เข้าใจง่ายและปฏิบัติได้ คือ การที่เราใช้สภาพแวดล้อมในการทำงานมาเป็นตัวช่วย เช่น จัดสถานที่ปฏิบัติงาน จัดบ้าน อ่านหนังสือเพิ่มเติมเพื่อให้มีความรู้จัดตารางเวลาการทำงาน กล่าวคือมันเป็นการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานใหม่ ให้เอื้อต่อการปฏิบัติงานได้อย่างปลอดภัยหรือสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปราศจากอันตรายนั่นเอง หรืออีกเทคนิค “หนึ่งประโยค หนึ่งคำคม”

ที่เป็นวิธีที่ง่าย ที่ในโรงงาน หรือสถานประกอบกิจการทำกัน เช่น ประโยคหรือคำสั้น ๆ (Motto) ที่เกี่ยวกับการเตือนใจเรื่องความปลอดภัย เพื่อให้คนงานท่องจำได้ขึ้นใจ คล้าย ๆ กับการที่เราท่องคำศัพท์ให้คุ้นหูฟัง เมื่อท่องบ่อย ๆ พูดบ่อย ๆ เสียงนั้น จะสะท้อนกลับเข้าสู่หูของเราฝังลงสมอง จนเราซึมซับ แสดงออกเป็นพฤติกรรม นำไปสู่การปฏิบัติต่อไป เมื่อเราแสดงพฤติกรรมนั้นแล้ว ส่งผลลัพธ์ที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เราก็จะเกิดแรงขับให้ทำพฤติกรรมแบบนั้นอีก เมื่อเกิดการทำอย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำ ๆ ก็จะกลายเป็น “นิสัย” หรือ “สันดาน” โดยอัตโนมัติ

เริ่มปรับเปลี่ยนและพัฒนา Safety Mindset ของเราตั้งแต่วันนี้ เพื่อความปลอดภัยในชีวิต

# Mindset

## ด้านความปลอดภัย ในการทำงาน

12

บริษัท ไชแอม โทแบคโค เอกซ์พอร์ต คอร์ปอเรชั่น จำกัด ตั้งอยู่เลขที่ 250 หมู่ 3 ตำบลยางนึ่ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ก่อตั้งในปี 2509 นับเป็นเวลามากกว่า 56 ปี ได้ดำเนินธุรกิจอบแห้งใบยาสูบเพื่อการส่งออก 100% โดยบริษัทฯ มีแนวคิดด้านความปลอดภัยที่ต้องการให้พนักงานของเราได้รับการปลูกฝังวัฒนธรรมด้านความปลอดภัยอันดีให้กับพนักงานทุกคน บริษัทฯ มีการจัดทำนโยบายด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยฯ แต่ไม่ใช่เพียงแค่สร้างนโยบายเท่านั้น แต่เรายังคงต้องแน่ใจว่าแนวทางการปฏิบัติด้านความปลอดภัยของเราจะต้องสอดคล้องกับนโยบายฯ เช่นเดียวกัน บริษัทฯ จึงมีความคิดด้านความปลอดภัยเชิงบวกสำหรับพนักงานของเราทั้งหมด

หลายท่านอาจจะคิดว่าการให้ความสำคัญกับความปลอดภัย และมักจะขัดขวางกับความสามารถในการผลิตสินค้าและบริการ แต่สำหรับทาง ไชแอมแล้ว เราเชื่อว่าประโยชน์ของการรักษาทัศนคติด้านความปลอดภัยเชิงบวกให้กับพนักงานนั้น ก่อให้เกิดประโยชน์มากกว่า เราจึงมีรูปแบบการจัดการด้านความปลอดภัยที่มุ่งเน้นให้เกิดความเข้าใจเพื่อพนักงานของเราจะสามารถปฏิบัติงานได้อย่างปลอดภัยอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง



บริษัทฯ ของเราได้รับความเห็นชอบและการสนับสนุนจากผู้บริหารระดับสูง ที่ได้มีการออกนโยบายฯ ที่ชัดเจนเน้นว่าหน้าที่ความรับผิดชอบด้านความปลอดภัยเป็นหน้าที่ของพนักงานทุกระดับ ไม่ใช่ของคนใดคนหนึ่ง เรามีการวางแผน จัดสรรหน้าที่ความรับผิดชอบที่ชัดเจน และให้ความสำคัญของการมีส่วนร่วมของบุคลากรในองค์กร ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร ผู้จัดการ หัวหน้างาน หรือพนักงานเอง การเผยแพร่และการฝึกอบรมให้ความรู้ต่าง ๆ เพื่อพนักงานของเราจะได้ตระหนัก สามารถนำไปใช้และต่อยอดในอนาคตต่อไป



พนักงานของเราส่วนใหญ่โดยเฉลี่ยจะมีอายุตั้งแต่ 40-50 ปี และแน่นอนเราต้องการพนักงานของเรามีรอยยิ้มและประทับใจกับบริษัทฯ อยู่เสมอ เราคาดหวังว่าพนักงานของเรามีความสุขและสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีจนกระทั่งพนักงานเกษียณอายุการทำงาน ดังนั้น ทางไซแอม จึงมีแนวความคิดด้านความปลอดภัยในการทำงานดังนี้

### 1. ความมุ่งมั่นในการเป็นผู้นำและการมีส่วนร่วมของพนักงาน

การเป็นผู้นำจะเป็นตัวอย่างที่สะท้อนถึงผลกระทบมากที่สุด ผู้บริหารของเราเชื่อว่า หากเราต้องการให้พนักงานของเราให้ความสำคัญด้านความปลอดภัย ต้องเริ่มจากผู้นำที่ดี ต้องสร้างตัวอย่างที่ดีให้พนักงานของเราปฏิบัติตาม รวมถึงจบ วิชาชีพเองก็เช่นกัน ดังนั้นการที่ขับเคลื่อนโดยผู้บริหารระดับสูง ควบคู่ไปกับการจัดหาทักษะและเครื่องมือที่จำเป็นให้กับพนักงานเพื่อดำเนินงานอย่างปลอดภัยและมีสุขภาพดี จะช่วยขับเคลื่อนวัฒนธรรมการมีส่วนร่วมทั่วทั้งองค์กร เป็นไปในทิศทางที่ปลอดภัย ส่งผลให้เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์น้อยลงไปในที่สุด

### 2. การอบรมพนักงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ทางไซแอมฯ เชื่อว่า การอบรมเพื่อเพิ่มทักษะความรู้ความสามารถให้กับพนักงานของเราในองค์กร จะช่วยให้พนักงานของเราตระหนักในเรื่องของความปลอดภัย เป็นถือว่ากฎเกณฑ์บางอย่างจะช่วยลดค่าใช้จ่ายหรือต้นทุนที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ หากพนักงานทุกคนในทุกสายงานรู้จักนโยบายฯ รู้จักกฎระเบียบ รู้จักวิธีการทำงานที่ถูกที่ สิ้นค้าก็จะมีคุณภาพดี ลดความเสี่ยงที่จะประสบอันตรายจากการทำงานได้

### 3. การสื่อสารด้านความปลอดภัยเชิงบวก

ทางไซแอมฯ ตระหนักดีว่า พนักงานของเราถือเป็นทรัพยากรมีคุณค่า เป็นผู้มีส่วนร่วมในความสำเร็จของบริษัทฯ มาจากรุ่นสู่รุ่น เราจะรับฟังปัญหาจากทุกฝ่าย เพื่อให้พนักงานของเรามีส่วนร่วมในเรื่องความปลอดภัย เพื่อให้หาข้อสรุปที่พึงต้องกัน เช่น การมีส่วนร่วมในการพิจารณาอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เพื่อให้พนักงานนำไปใช้ มากกว่าการถูกยึดเย็ด

### 4. คอยมองหาสิ่งที่ต้องพัฒนา เพื่อให้จุดติดขัดให้ไหลลื่นดีขึ้นเสมอ

ทางไซแอมฯ เชื่อว่า ไม่มีกลยุทธ์ใดหรือยุทธวิธีใดๆ ใช้ได้กับทุกสถานการณ์ เราจึงมองหากลยุทธ์และเลือกใช้ยุทธวิธีใหม่ๆ อยู่เสมอ ซึ่งเราพยายามหาความรู้ใหม่ๆ จากสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเข้าร่วมอบรมกับวิทยากรที่ทรงคุณวุฒิ หรือรับฟังจากเครือข่ายความปลอดภัยไม่ว่าจะเป็นชมรมความปลอดภัยฯ หรือในไลน์ที่เกี่ยวข้อง นำมาประยุกต์ ปรับใช้กับองค์กรของเรา เพื่อให้บริษัทฯ และพนักงานของเรามีการพัฒนาตนเอง คอยเปิดกว้างและไม่ปิดกั้นสิ่งใหม่ๆ





## 5. Safety Morning Talk ทุกเช้าเป็นสิ่งจำเป็น

เราเชื่อว่าการทำกิจกรรม Safety Morning Talk ถือเป็นหัวใจที่สำคัญที่ควรทำก่อนเริ่มงาน ซึ่งไซแอมเองเชื่อว่า ยิ่งเราทำงานกับบุคคลอื่น หากขาดการสื่อสารที่ดี ย่อมทำให้งานเกิดปัญหาและอุปสรรคต่างๆ รวมไปถึงสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุตามมา ซึ่งทางไซแอมจะมีการคุยกันสั้นๆ 5-10 นาที โดยเราจะพยายามเน้น บอกกล่าวหรือเตือนเกี่ยวกับเรื่องของความปลอดภัย เพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นเอง นอกจากนี้ safety morning talk ยังช่วยให้เกิด team work ที่ดียิ่งอีกด้วย



ทั้งหมดนี้ คือแนวความคิดด้านความปลอดภัยในการทำงาน (Safety mindset) ของเราบริษัทไซแอม โทแบคโค เอกซ์พอร์ต คอร์ปอเรชั่นจำกัด เราตระหนักดีว่า คงมีหลายๆบริษัท ที่มีแนวความคิดที่ดี และมีบุคลากรที่มีความสามารถอีกเป็นจำนวนมาก ซึ่งเราเองก็จะพยายามพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้บริษัทฯ มีสินค้าที่มีคุณภาพ บริการที่ดี พนักงานมีสุขภาพกายและจิตที่ดี มีความปลอดภัย มีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะควบคู่ไปด้วยกัน



## 13

## วงจรการปฏิบัติการ ด้านความปลอดภัย และสอดคล้องตามข้อกำหนด ในกฎหมาย



| คุณวินัย ลัทธิกาวิบูลย์

ปัจจุบันประเทศไทยมีกฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานเกี่ยวกับระบบการจัดการด้านความปลอดภัย พ.ศ. 2565 แล้วเป็นประโยชน์ใหม่โดยอาศัยอำนาจตามมาตรา 5 วรรคหนึ่งและมาตรา 8 วรรคหนึ่งแห่ง พ.ร.บ. ความปลอดภัยฯ พ.ศ. 2554 ซึ่งจะมีผลบังคับตั้งแต่วันที่ 10 มิถุนายน 2565 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้องค์กรสามารถจัดหาสถานที่ทำงานที่ปลอดภัยและมีสุขภาพดี ป้องกันการประสบอันตรายจากการทำงาน และการปรับปรุงสภาพงานด้านความปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง โดยองค์ประกอบหลักของระบบการจัดการด้านความปลอดภัย ประกอบด้วย

1. นโยบายด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
2. การจัดการองค์กรด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
3. แผนงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานและการนำไปปฏิบัติ
4. การประเมินผลและการทบทวนระบบการจัดการด้านความปลอดภัย
5. การปรับปรุงและพัฒนาระบบการจัดการด้านความปลอดภัย



อนึ่ง ระบบการจัดการฯ ตามที่กฎหมายกำหนดมุ่งเน้นหน้าที่และความรับผิดชอบของนายจ้าง โดยนายจ้างต้องแสดงภาวะผู้นำและความมุ่งมั่นที่เข้มแข็ง และปฏิบัติตามกฎหมายและทำกิจกรรมความปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง

ทั้งนี้ ผู้เขียนมีความตั้งใจจะนำเสนอองค์ประกอบที่มีความสำคัญและเหมาะสมกับทุกสถานประกอบกิจการในสถานการณ์ปัจจุบัน โดยการจัดให้มีบุคลากร ซึ่งมีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับการดำเนินการตามระบบการจัดการด้านความปลอดภัย แต่ละตำแหน่งที่ปฏิบัติในพื้นที่รับผิดชอบ เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการดำเนินการตามระบบด้วย

ดังนั้น องค์กรใดที่ต้องการให้การจัดการดังกล่าว เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลในเชิงป้องกันอย่างเป็นรูปธรรม สามารถที่จะหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุจากความเสียหายในการทำงานได้ โดยการดำเนินการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นในแต่ละวัน รายสัปดาห์หรือรายเดือน สำหรับทุกคนที่เกี่ยวข้องในการทำงานในพื้นที่ปฏิบัติงานโดยเฉพาะ จป. ระดับหัวหน้างานจะมีหน้าที่ปฏิบัติให้ถูกต้องในระหว่างการทำงานโดยต้องมียุบาย หรือ แผนงานและกิจกรรมการจัดการด้านความปลอดภัยที่ชัดเจนในสถานที่ทำงานขององค์กร และต้องทำเป็นกิจวัตรทุก ๆ วันอย่างสม่ำเสมอ โดยกำหนดบทบาทหน้าที่ให้ จป.ระดับหัวหน้างานเป็นหลักและมีผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำงานให้การสนับสนุนดำเนินการ 7 ประการ ดังรูปแผนผังที่แสดงปรากฏภาพอสังเขป



นอกจากนี้ผู้เขียนต้องการยกตัวอย่างประกอบให้เห็นเป็นรูปธรรมกรณีเกิดเหตุการณ์อุบัติเหตุในการทำงานจริง เพื่อเป็นกรณีตัวอย่างเสริมกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นให้ชัดเจนมากขึ้นสำหรับผู้สนใจได้ตระหนักความสำคัญ และสามารถนำไปเป็นแนวทางการบริหารจัดการด้านความปลอดภัยที่เป็นรูปธรรมในสถานประกอบกิจการต่อไป

ตัวอย่าง พนักงาน(ชาย) กำลังปฏิบัติงานใช้เครื่องตัดโครงเหล็กกล่องด้วยจานไฟเบอร์ขนาดใหญ่ เพื่อตัดเหล็กกล่องเป็นท่อนๆ ขณะปฏิบัติงานปรากฏว่า มีเสียงดังจากอุปกรณ์เครื่องจักรดังกล่าวก ทำให้พนักงานไม่กล้าจะปฏิบัติ และได้หยุดเครื่องจักรทันทีพร้อมแจ้งให้หัวหน้างานทราบ หัวหน้างานทราบ และเข้าใจว่าเครื่องจักรชำรุดจึงเดินไปแจ้งและรายงานให้ช่างซ่อมเครื่องจักรทราบโดยทันที ซึ่งช่างดังกล่าวรับปากด้วยวาจาพร้อมที่จะไปดูแลและช่วยแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนที่พนักงานจะมาเริ่มงานในวันรุ่งขึ้น

ปรากฏว่าวันรุ่งขึ้นพนักงานดังกล่าวมาเริ่มงานและเปิดใช้เครื่องจักรตามปกติ ทำให้จานไฟเบอร์หลุดจากเครื่องกระเด็นสับหน้าพนักงานดังกล่าวถึงแก่ชีวิต เพราะเครื่องจักรที่ชำรุดยังไม่ได้รับการซ่อมแซมจากช่างดังกล่าวข้างต้น

จากเหตุการณ์เกิดอุบัติเหตุข้างต้น ชี้ให้เห็นว่า จป.ระดับหัวหน้างานได้มีการทำกิจกรรม 7 ประการ ดังกล่าว ทุกๆวัน จะเกิดมาตรการวงจร Safety ลดความเสี่ยง พนักงานซึ่งมีหน้าที่ปฏิบัติงานตามปกติก็จะต้องไม่เกิดอุบัติเหตุถึงแก่ชีวิต

# Safety Mindset

## เปลี่ยนแนวคิดชีวิตปลอดภัย



ว่าที่ร้อยตรีอุตร สุวรรณโก

### What

#### • ความหมาย

- Mindset = กรอบคิด

• Safety Mindset = กรอบคิดที่มุ่งเน้นเรื่องความปลอดภัย เช่น ทำงานอย่างไรให้ปลอดภัย รู้อันตราย ตระหนักถึงความเสี่ยงเสียมุ่งที่การป้องกันอันตราย ไม่ทำงานบนความเสี่ยง

#### • ตัวอย่าง Safety Mindset

- ความปลอดภัยต้องมาก่อน
- อุบัติเหตุสามารถป้องกันได้
- ต้องรายงานอุบัติเหตุทันที
- ทุกคนเป็นผู้นำ คป. ได้
- คป. เป็นหน้าที่ของทุกคน
- อบรม คป. เป็นสิ่งจำเป็น
- ขอขอบคุณเมื่อเพื่อนเตือนอันตราย
- กฎ คป. เป็นเรื่องที่จำเป็น
- ไม่มีคำว่าเร่งรีบมาบีบให้ลดขั้นตอน
- PPE คือ เกราะรัก

#### • องค์ประกอบ (ที่สำคัญ)

• ความรู้ -> ผู้ที่มีความรู้ด้านความปลอดภัยที่มากพอ ก็จะสามารถใช้ความรู้นั้นในการตัดสินใจ รวมถึงการแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทางที่ปลอดภัยได้



มากกว่าผู้ที่ไม่มีความรู้ เช่น หากรู้ว่าใช้มือและร่างกายที่เปียกไปสัมผัสเต้าเสียบไฟฟ้า จะมีโอกาสได้รับอันตรายจากไฟฟ้าช็อตได้มากกว่ามือที่แห้ง

อีกตัวอย่างหนึ่ง เช่น หากรู้ว่าการสูดดมสารเคมีบางชนิดที่ใช้ในกระบวนการผลิตซึ่งมีสารก่อมะเร็ง และอาจจะป่วยเป็นมะเร็ง ซึ่งสามารถป้องกันได้โดยใส่หน้ากากกรองสารเคมีผู้ปฏิบัติงานก็มีแนวโน้มที่จะสวมใส่หน้ากากดังกล่าวมากกว่าผู้ที่ไม่รู้ว่าสารเคมีที่ใช้อยู่ในนั้นมีผลผสมของสารก่อมะเร็ง

• **ความเชื่อ** -> ผู้ที่มีความเชื่อว่า อุบัติเหตุเป็นเรื่องของดวงหรือโชค ย่อมมีแนวโน้มที่จะปล่อยปะละเลยเรื่องของการป้องกันอุบัติเหตุ จึงควรให้ความรู้และปรับความเชื่อใหม่ โดยปลูกฝังให้พนักงานเชื่อว่า อุบัติเหตุในงานทุกอย่างสามารถป้องกันได้ พฤติกรรมในการป้องกันอุบัติเหตุของพนักงานก็มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนไปในทางบวก (เชิงป้องกันอุบัติเหตุ)

• **ค่านิยม** -> “นิยม” แปลว่า ชื่นชอบ ยอมรับ นับถือ ส่วนคำว่า “ค่านิยม” แปลว่า สิ่งที่คุณค่าหรือกลุ่มคนให้คุณค่า ให้การยอมรับ นับถือ ชื่นชอบ ซึ่งค่านิยมจะมีผลต่อความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมการแสดงออกของคุณค่า หรือ กลุ่มคน

**ทัศนคติ** -> หมายถึง ความคิดเห็นส่วนบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หากจะแปลให้เป็นภาษาบ้าน ๆ ให้เข้าใจง่ายขึ้นอีก “**ความคิดเห็น**” คือความรู้สึก “ชอบ” หรือ “ไม่ชอบ” สิ่งนั้น

ลองใช้คำถามง่าย ๆ เพื่อสำรวจทัศนคติของคน เช่น “**คุณชอบใส่หมวกกันน็อกเมื่อต้องขี่รถจักรยานยนต์ไปตลาดหรือไม่**” (คำตอบจะสะท้อนทัศนคติของผู้ตอบได้ชัดเจน) โดยคำตอบจะสะท้อนความคิดเห็น 2 ทาง คือ “**ทางบวก**” และ “**ทางลบ**” (ต่อการสวมใส่หมวกกันน็อก) ซึ่งทั้ง 2 ทาง ไม่มีทางใดถูกหรือผิด เพราะเป็นความคิดเห็นส่วนตัว

หากตอบว่า “**ไม่ชอบ**” ก็จะสะท้อนความคิดเห็นออกมาทางลบต่อการสวมใส่หมวกกันน็อกไปตลาด แต่หากตอบว่า “**ชอบ**” ก็จะสะท้อนความคิดเห็นออกมาทางบวกต่อการสวมใส่หมวกกันน็อกไปตลาด

ซึ่งทั้ง 2 คำตอบ มักจะมีเหตุผลของผู้ตอบอยู่เบื้องหลังคำตอบนั้น ซึ่งสิ่งนี้สำคัญมาก ๆ เพราะถ้าเราเข้าใจเหตุผล และมุมมองของเขาต่อพฤติกรรมนั้น เราจะสามารถวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนแนวคิดหรือทัศนคตินั้นได้ โดยอาจจะเพิ่มความรู้อ ความเชื่อ ค่านิยม หรือ ประสบการณ์เข้าไปในระดับหนึ่งที่สามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดของเขาได้

• **ประสบการณ์** -> ผู้ที่มีประสบการณ์ไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือทางลบ มักจะผลต่อรอบความคิด ยกตัวอย่าง เช่น ประสบการณ์เชิงลบ เช่น เกิดอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ล้ม ศีรษะกระแทกพื้นถนน โดยที่เขาไม่ได้สวมหมวกกันน็อก จนต้องได้รับการรักษาโดยการผ่าตัดสมอง อุบัติเหตุในครั้งนั้นกลายเป็นภาพจำด้านลบ ทำให้เขากลัวมากจนไม่กล้าขี่รถจักรยานยนต์ถ้าไม่มีหมวกกันน็อกให้ใส่ (มีผลต่อพฤติกรรมสวมใส่หมวกกันน็อก)

ตัวอย่างประสบการณ์ด้านบวก เช่น งานสัปดาห์ความปลอดภัย มีบริษัทผู้จำหน่ายอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล มาเปิดบูทแสดงสินค้า และให้พนักงานที่ทำงานบนที่สูงซึ่งต้องปีนป่ายทำงานบนที่สูง ซึ่งโดยปกติ เขาจะปฏิเสธการสวมใส่เข็มขัดป้องกันการตก เพราะมีน้ำหนักมาก และเทอะทะทำงานไม่สะดวก แต่พอได้ทดลองสวมใส่ Full body Harness ชนิดใหม่ ที่มีน้ำหนักเบา ใส่ง่าย และแข็งแรงทนทาน และในครั้งนั้น เขาได้ทดสอบการตก โดยทั้งตัวลงมาจริง ๆ ตามคำแนะนำและการดูแลของทีมงาน ซึ่งพบว่า เข็มขัดป้องกันการตกนั้น สามารถช่วยชีวิตเขาได้จริง และไม่ได้รับบาดเจ็บใด ๆ จากแรงกระชากของเข็มขัดป้องกันการตก เขาจึงเกิดความประทับใจในอุปกรณ์ป้องกันชิ้นนี้ และอยากที่จะสวมใส่ในช่วงที่ทำงาน (กรอบคิดเปลี่ยนไปในทางบวก พฤติกรรมก็เปลี่ยนตาม)



## Why

### • ความสำคัญ

• เป็นกรอบแนวคิดที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานรับรู้อันตราย และมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมหรือการสนองต่อสิ่งเร้าในทางบวก (ปลอดภัย)

#### • ความสำคัญขั้นพื้นฐาน (ต่อบุคคล)

- ตระหนักรู้ถึงอันตรายรอบตัวทั้งในงานและนอกงาน
- การเตือนภัย เตือนอันตราย ทั้งต่อตนเองและคนรอบข้าง
- รู้วิธีการป้องกัน และมีพฤติกรรมที่มุ่งเน้นไปที่การป้องกันอุบัติเหตุ ไม่ปล่อยปะละเลย
- เกิดความปลอดภัยทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน

#### • ความสำคัญขั้นสูง (ต่อองค์กร)

- สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในองค์กร
- ผลลัพธ์ด้านความปลอดภัย เช่น สถิติอุบัติเหตุภาพรวมลดลง อัตราการประสบอันตรายร้ายแรงลดลง จำนวนชั่วโมงทำงานที่ปลอดภัยสะสมบรรลุเป้าหมาย
- ผลประกอบการ โดย สามารถผลิตได้ตามเป้า ทั้งปริมาณ คุณภาพ และทันเวลา ไม่มีการ Breakdown หรือความสูญเสียอื่นเนื่องจากอุบัติเหตุ

### • ประโยชน์

- สร้างพฤติกรรมความปลอดภัยของบุคคล/กลุ่ม/องค์กร
- สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในองค์กร
- ช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุ



## How

- “การสร้าง” Safety Mindset ง่ายกว่า “การปรับเปลี่ยน” Safety Mindset

- 2 คำถามง่าย ๆ สร้าง Safety Mindset

1. จะเกิดอะไรขึ้น ถ้า... (WHAT IF...) วัตถุประสงค์ เพื่อ ให้เกิดความตระหนักถึงความเสี่ยงของการเกิดอุบัติเหตุ เช่น

• จะเกิดอะไรขึ้น ถ้า...เราสูดดมสารก่อมะเร็งเข้าไปทุกวัน ๆ เป็นเวลา 5 ปี โดยที่ไม่ได้สวมหน้ากากป้องกันสารเคมีเลย

• จะเกิดอะไรขึ้น ถ้า...ขณะที่ขี่รถจักรยานยนต์ไปตลาดด้วยความเร็ว 60 กม./ชม บนถนนแคบ ๆ แล้วมีสุนัขกระโดดออกมาจากพุ่มไม้ข้างทางมาตัดหน้า แล้วรถจักรยานยนต์ก็ล้ม โดยที่ตัวเราไม่ได้สวมใส่หมวกกันน็อค...

ทั้งนี้อาจจะใช้คำถามขี้เพื่อให้อาพของควมสูญเสียและความตระหนักเพิ่มขึ้นได้อีกได้อีก เช่น ถามว่า...

- อุบัติเหตุครั้งนี้จะส่งผลกระทบต่อใครบ้าง
- ครอบครัวจะรู้สึกยังง

2. อยากปลอดภัยกว่านี้ ต้องทำไงดี... โดยวัตถุประสงค์ของคำถามนี้ คือ เพื่อให้คิดถึงมาตรการป้องกัน รวมถึงเป็นคำมั่นสัญญาของตัวผู้ตอบเองที่จะดำเนินการป้องกันตามที่ตนเองตอบ โดยคำถามนี้ แนะนำให้ใช้ปิดท้ายหลังจากที่ถาม What if ไปแล้ว ตัวอย่างคำถาม เช่น ถามว่า...

- อยากปลอดภัยกว่านี้ ต้องทำไงดี
- วิธีที่ง่ายและปลอดภัยกว่านี้ ต้องทำไงดี
- และผู้ที่ถูกถามจะรู้สึกว่ามีใจในความปลอดภัยของเขามากขึ้นหากถามว่า “มีอะไรที่อยากจะทำให้ช่วยมัย” (เพราะบางครั้ง วิธีการป้องกันอุบัติเหตุ นั้น ก็ต้องการการช่วยเหลือ ด้านทรัพยากร อุปกรณ์ งบประมาณ หรือการช่วยเหลือเชิงเทคนิคอื่น ๆ)
- และอย่าลืมจบด้วยการกล่าวขอบคุณผู้ตอบ ที่เขาได้ให้คำมั่นสัญญาที่จะป้องกันตนเองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ ซึ่งจะเป็นการเน้นย้ำและมั่นใจว่า คำมั่นสัญญานั้น จะถูกนำไปปฏิบัติจริง

### • หัวใจสำคัญ ในการสร้าง Safety Mindset และ วัฒนธรรมความปลอดภัย

• **ผู้นำ** -> ต้องรู้บทบาทหน้าที่ของตนเอง เป็นตัวอย่างที่ดี แสดงออกถึงความมุ่งมั่น พูดอย่างไร ทำอย่างนั้น ใส่ใจที่จะใช้เวลาในการพูดคุยและรับฟังความคิดเห็นของทีมงาน และให้การสนับสนุนทรัพยากรที่เพียงพอ เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในทางบวกแก่องค์กร

• **การมีส่วนร่วม** -> เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้แสดงความคิดเห็นในหลาย ๆ ช่องทางตามที่เขาสะดวก และมีการแจ้งกลับให้ทราบว่สิ่งที่เสนอแนะหรือความคิดเห็นนั้นได้รับการรับทราบแล้วและอยู่ในขั้นตอนพิจารณา จัดทำแผน หรือดำเนินการไปหรือยัง

• **การสื่อสาร** -> มีช่องทางการสื่อสารหลากหลายช่องทาง มีการสื่อสารที่โปร่งใสแบบสองทาง (มีการตอบสนองว่ารับรู้และเช็คกลับว่ารับรู้และตีความได้ถูกต้อง) เพื่อให้การตอบสนองนั้นตรงตามวัตถุประสงค์ และทันเวลา

• **บรรยากาศ** -> สร้างบรรยากาศในองค์กรที่สามารถรับรู้ได้ รวมถึงการสร้างการรับรู้ที่ถูกต้อง เพื่อให้ทุกคนสัมผัสได้ถึงบรรยากาศองค์กรที่ดี เช่น บรรยากาศที่รับฟังข้อเสนอแนะในการป้องกันอันตรายหรือแก้ไขจุดเสี่ยง พร้อมทั้งมีการดำเนินการแก้ไขและป้องกันที่รวดเร็ว ซึ่งหากผู้ปฏิบัติงานรับรู้ถึงบรรยากาศแบบนี้ ก็จะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการทำงานจุดเสี่ยงเพิ่มมากขึ้น

15

# “สร้างวินัยเปลี่ยนพฤติกรรม สู่วัฒนธรรมความปลอดภัยในองค์กร”



คุณสุรเดช สุวรรณชาติ

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกฎหมาย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา  
อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขารณสุขศาสตร์  
แขนงอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

สภาพปัญหาความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานในสถานประกอบการหน่วยงานทุกองค์กร ทั้งหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน ส่วนใหญ่มักเกิดจากสาเหตุของการประสะอันตรายซึ่งเกิดจากความประมาท ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของผู้ปฏิบัติงาน เป็นสาเหตุโดยตรงอันเกิดจากพฤติกรรมการทำงานที่ไม่ปลอดภัย เป็นปัญหาที่เกิดจากการไม่รักษาระเบียบวินัยด้านความปลอดภัย ซึ่งเป็นพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงานโดยตรง นอกเหนือจากปัญหาของสภาพแวดล้อมในการทำงานที่มีความบกพร่องและไม่เป็นไปตามมาตรฐาน เป็นปัญหาอีกประการหนึ่ง โดยสรุปปัญหาการเกิดอุบัติเหตุในการทำงานมีสาเหตุสำคัญๆ 3 ประการคือ

ประการที่หนึ่ง เกิดจากสภาพการหรือเครื่องมือเครื่องจักรอุปกรณ์ที่ไม่ปลอดภัย (Hardware)

ประการที่สอง เกิดจากวิธีการทำงานที่ไม่ปลอดภัย (Software)

ประการที่สาม ความประมาทของผู้ปฏิบัติงาน (Human Ware)





ซึ่งสาเหตุหลักดังกล่าวข้างต้น เป็นปัญหาเชิงพฤติกรรมของบุคคล ในด้านความปลอดภัยในการทำงาน ปรากฏอย่างชัดเจน ดังนั้นในการดำเนินงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน จะต้องสร้างกระบวนการให้มีการส่งเสริม สร้างความตระหนักรู้ ใส่ใจในงานด้านความปลอดภัยในการทำงานเป็นอันดับแรก กล่าวคือผู้ปฏิบัติงานจะต้องดำรงรักษาไว้ ซึ่งระเบียบวินัยในการทำงานเพื่อป้องกันตัวผู้ปฏิบัติงานเอง อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นการตระหนักรู้ให้มีความสำคัญกับความปลอดภัยในการทำงานซึ่งการที่จะกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวได้นั้น จะต้องอาศัยการเสริมสร้างกระตุ้นเตือน หรือการบังคับตามกฎหมาย ระเบียบ วินัย กฎแห่งความปลอดภัยในการทำงาน เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมขององค์กร ด้านความปลอดภัยในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ “สร้างวินัย เปลี่ยนพฤติกรรมนำสู่วัฒนธรรมความปลอดภัยในองค์กร” จึงเป็นประเด็นสำคัญในการส่งเสริมประสิทธิภาพในงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานของทุกองค์กร ดังนั้น องค์กรทุกองค์กรควรให้ความสำคัญกับการสร้างระเบียบ วินัย และกฎแห่งความปลอดภัยในการทำงาน ถือเป็นเรื่องสำคัญ อันดับแรก ในการกำหนดนโยบายการสร้างวินัยในการปฏิบัติงาน เป็นนโยบายสำคัญของงานด้านความปลอดภัยในการทำงาน เพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติงานของบุคลากรในองค์กรทุกระดับ ให้เกิดการตระหนักและรับรู้ ยอมรับในการปฏิบัติตามระเบียบวินัยกฎแห่งความปลอดภัยโดยเคร่งครัด และหากมีการฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตาม ระเบียบ วินัยและกฎแห่งความปลอดภัย ก็จะต้องมีกระบวนการขั้นตอนในการดำรงรักษาไว้ซึ่งระเบียบวินัยอย่างเป็นระบบ ทั้งนี้เพื่อควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการทำงานของผู้ปฏิบัติงาน ทั้งก่อน ปฏิบัติงานและหลังการปฏิบัติงานโดยเคร่งครัด

ดังนั้น วินัยและการรักษาวินัยในการทำงานของผู้ปฏิบัติงานจึงเป็นมาตรการลำดับแรกขององค์กรที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมกระทำความผิดของผู้ปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยในการทำงานที่พึงประสงค์ในการส่งเสริมงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน และนำไปสู่การสร้างวัฒนธรรมด้านความปลอดภัย ในการทำงานขององค์กรจึงสามารถสร้างการมีส่วนร่วมของบุคลากรทุกฝ่าย ในงานด้านความปลอดภัยในการทำงาน ในการกำหนดระเบียบวินัย และกฎแห่งความปลอดภัยในการทำงานนั้นจะต้องมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความเสี่ยงขององค์กรที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการทำงาน ให้เกิดการส่งเสริม กระตุ้นเตือน ตลอดจนการบังคับใช้ ให้ครอบคลุมถึงองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ

1. ความจำเป็นเหมาะสมในการออกระเบียบวินัยและกฎแห่งความปลอดภัยในการทำงาน
2. กระบวนการ ในการจัดการที่นำไปสู่การปฏิบัติ ตลอดจนการปรับปรุงระเบียบวินัยกฎแห่งความปลอดภัยในการทำงานให้มีความเหมาะสม
3. การสร้างการรับรู้ ตระหนักรู้ของผู้ปฏิบัติงานที่จะนำไปสู่การยอมรับในการปฏิบัติ
4. การดำเนินการเมื่อมีการฝ่าฝืนระเบียบวินัยหรือกฎแห่งความปลอดภัยในการทำงานต้องดำเนินการรักษามาตรการในการรักษาวินัย ลงโทษทางวินัยด้านความปลอดภัยในการทำงานโดยเคร่งครัด

ซึ่งหากสามารถดำเนินการโดยให้ความสำคัญในการกำหนดนโยบายในเรื่องระเบียบวินัยและกฎแห่งความปลอดภัยในการทำงานที่เหมาะสมขององค์กรรวมถึงการสามารถดำรงรักษาไว้ซึ่งระเบียบวินัยในการทำงานที่ปลอดภัย ก็ย่อมสามารถสร้างการตระหนักรู้การรับรู้ (Awareness) และการยอมรับ (Acceptance) นำไปสู่การปฏิบัติ ของผู้ปฏิบัติงานที่จะปฏิบัติตามระเบียบ วินัย และกฎแห่งความปลอดภัย อันจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงานไปสู่พฤติกรรมอันพึงประสงค์ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ของบุคลากรในองค์กร นำไปสู่การเสริมสร้างวัฒนธรรมด้านความปลอดภัย ในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพส่งผลให้เกิดการดำเนินงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนด้วยการ “สร้างวินัย เปลี่ยนพฤติกรรม สู่วัฒนธรรมความปลอดภัยในองค์กร”



# อาหารแบบไหน ช่วยคลายเครียด

ความเครียดเป็นปัญหาที่หลายคนต้องเผชิญ นอกจากส่งผลกระทบต่อสุขภาพใจแล้วยังส่งผลทำให้สุขภาพแย่ตามไปด้วยเช่นกัน เราจึงมีทริคต่าง ๆ เพื่อจัดการความเครียด เช่น หางานอดิเรกทำ ใช้ยาหรือจิตบำบัด แต่อีกวิธีที่สามารถจัดการความเครียดได้อย่างง่าย และส่งผลดีต่อสุขภาพกาย คือ การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม เพราะสารอาหารบางชนิดช่วยให้ความเครียดลดลงได้



**1. ข้าว แป้งหรือธัญพืชที่ไม่ขัดสี** อาหารที่อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตจะช่วยเพิ่มระดับของฮอร์โมนเซโรโทนิน (Serotonin) โดยฮอร์โมนนี้จะช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับได้ง่ายขึ้น ซึ่งข้าว แป้งที่ไม่ได้ขัดสีใช้เวลาย่อยนาน จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของเราค่อย ๆ สูงขึ้นอย่างช้า ๆ ทำให้รักษาระดับของฮอร์โมนนี้ไว้ ส่งผลให้ร่างกายผ่อนคลายความตึงเครียด

**2. กล้วย ถั่วเปลือกแข็ง เนื้อสัตว์และไข่** เป็นอาหารที่มีกรดอะมิโน “ทริปโตเฟน (Tryptophan)” ที่เป็นสารตั้งต้นของการผลิตฮอร์โมนเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยให้รู้สึกอารมณ์ดี



**3. ส้มหรือฝรั่ง** เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ หากมีความเครียดร่างกายมีแนวโน้มที่จะเกิดอนุมูลอิสระมากขึ้น วิตามินซีจึงช่วยต้านอนุมูลอิสระและซ่อมแซมร่างกาย ลดความดันโลหิตและลดฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกิดจากความเครียด

**4. ชาเขียว** มีแอล-ธีอะนีน (L-theanine) ซึ่งเป็นโปรตีนที่ช่วยให้สมองผ่อนคลาย จึงช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล อีกทั้งยังมีสารอีพิแกลโลคาเทชิน แกลเลต (Epigallocatechin gallate) หรือ EGCG ที่ช่วยลดความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น



**5. ผักโขม** อุดมไปด้วยแร่ธาตุแมกนีเซียม (Magnesium) ช่วยลดระดับความเครียด ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และช่วยควบคุมความดันโลหิต นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินซี จึงช่วยลดความดันโลหิตและคอร์ติซอล (cortisol) ซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียด

**6. บรอกโคลี** มีวิตามินบี 6 และยังมีกรดโฟลิก (Folic acid) ที่เป็นสารสำคัญในการลดภาวะซึมเศร้า



**7. ดาร์กช็อกโกแลต** ทำมาจากเมล็ดโกโก้ซึ่งเป็นแหล่งอุดมด้วยทีโอโบรมีน (theobromine) มีลักษณะคล้ายคาเฟอีน (caffeine) และทีโอฟีลลีน (theophylline) ทำให้รู้สึกดีและผ่อนคลาย อีกทั้งยังมีฟีนิลเอทิลเอมีน (Phenyl ethyl amine) หรือ PEA ช่วยให้สารสื่อประสาททำงานได้ดีขึ้น และกรดแกมมาเอมิโนบิวทีริก (Gamma-Aminobutyric acid) หรือ GABA ซึ่งช่วยลดความวิตกกังวลได้ แต่ช็อกโกแลตบางชนิดมีส่วนผสมบางอย่าง เช่น น้ำตาลและไขมัน ดังนั้นควรอ่านฉลากให้ดีก่อนรับประทาน

แม้อาหารข้างต้นจะช่วยลดความเครียด ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย อย่างไรก็ตามควรรับประทานอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอต่อร่างกาย เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเครื่องดื่มจำพวกกาแฟ โคล่า เครื่องดื่มชูกำลัง และชาในปริมาณมาก เนื่องจากมีคาเฟอีนทำให้เพิ่มความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า และการนอนหลับยากขึ้น นอกจากนี้ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ทำให้ร่างกายผ่อนคลายและรู้สึกมีความสุขมากขึ้น อย่างไรก็ตามหากจะเลือกกินวิตามินเสริมใด ๆ ควรได้รับคำแนะนำถึงปริมาณที่เหมาะสมจากแพทย์หรือเภสัชกรก่อนเท่านั้น

หมายเหตุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูงและไตเสื่อมควรรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรคตามที่แพทย์และนักกำหนดอาหารแนะนำ

ข้อมูลจาก นักกำหนดอาหาร แผนกโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์  
ที่มา <https://www.siphospital.com/th/news/article/share/food-for-relaxation>





## ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร ของสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อม ในการทำงาน (องค์การมหาชน) หรือ สสปท.

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) หรือ สสปท. ได้จัดให้มีศูนย์ข้อมูลข่าวสาร ตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 ซึ่งเป็นกฎหมายที่เกิดขึ้นโดยมีเจตนารมณ์เพื่อให้ประชาชนมีสิทธิได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดำเนินการต่างๆ ของรัฐ ประชาชนมีสิทธิได้รู้ (Right to know) ข้อมูลข่าวสารของราชการ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นผู้มีส่วนได้เสีย โดยหน่วยงานของรัฐผู้ครอบครองข้อมูลข่าวสาร มีหน้าที่ต้องเปิดเผยข้อมูลข่าวสารฯ ให้แก่ประชาชนตามวิธีที่กำหนด และกำหนดหลักเกณฑ์ที่ชัดเจนเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารที่หน่วยงานของรัฐไม่ต้องเปิดเผย หรืออาจไม่เปิดเผยและให้ความคุ้มครองข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคลที่อยู่ในความครอบครองของหน่วยงานของรัฐ เพื่อประชาชนจะสามารถแสดงความคิดเห็นและใช้สิทธิทางการเมืองได้โดยถูกต้องกับความเป็นจริง รวมทั้งมีส่วนร่วมในกระบวนการบริหารและการตรวจสอบการใช้อำนาจรัฐ อันจะเป็นการส่งเสริมให้มีรัฐบาลที่บริหารบ้านเมืองอย่างมีประสิทธิภาพโปร่งใส เป็นไปเพื่อประโยชน์ของประชาชนมากยิ่งขึ้น

### นิยามที่ควรทำความเข้าใจ

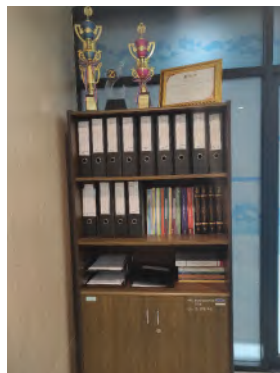
- ข้อมูลข่าวสาร หมายถึง สิ่งที่สื่อความหมายให้รู้เรื่องราวข้อเท็จจริง ข้อมูลหรือสิ่งใด ๆ โดยสภาพของสิ่งนั้นเอง หรือโดยผ่านวิธีการใด ๆ เช่น เอกสาร แผนที่ ภาพ เป็นต้น
- ข้อมูลข่าวสารของราชการ หมายถึง ข้อมูลข่าวสารที่อยู่ในความครอบครองหรือควบคุมดูแลของหน่วยงานของรัฐ (เกี่ยวกับการดำเนินการของรัฐหรือข้อมูลข่าวสารของเอกชน)
- ข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคล หมายถึง ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสิ่งเฉพาะตัวของบุคคล (การศึกษา ฐานะการเงิน ประวัติสุขภาพ ประวัติการทำงาน ประวัติอาชญากรรม ฯลฯ) รวมกับสิ่งบอกลักษณะอื่นที่ทำให้รู้ตัวผู้นั้น เช่น ชื่อ - นามสกุล รหัส หมายเลข ลายพิมพ์นิ้วมือ รูปภาพ แผ่นบันทึกเสียง รวมไปถึง ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสิ่งเฉพาะตัวของผู้ถึงแก่กรรมแล้วด้วย

ตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 ระบุว่า หน่วยงานของรัฐต้องจัดให้มีข้อมูลข่าวสารของราชการไว้ให้ประชาชนเข้าตรวจดูได้ เช่น นโยบาย แผนงาน โครงการ และงบประมาณรายจ่ายประจำปีของปีที่กำลังดำเนินการ คู่มือหรือคำสั่งเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ของรัฐ ซึ่งมีผลกระทบถึงสิทธิหน้าที่ของเอกชน เป็นต้น

## ประโยชน์ของ พ.ร.บ.ข้อมูลข่าวสารของราชการ 2540

- ด้านประชาชน เข้ามามีส่วนร่วมทางการเมืองได้โดยตรง สามารถแสดงความคิดเห็นของตนและสะท้อนความต้องการของตนและชุมชนจากข้อมูลที่ถูกต้อง ประชาชนสามารถตรวจสอบ
- ด้านหน่วยงานของรัฐ ทำให้เกิดความโปร่งใสในการปฏิบัติหน้าที่เสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดี มีระบบข้อมูลที่ช่วยการทำงานให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ให้บริการต่าง ๆ รวดเร็ว เป็นธรรม ถูกต้อง
- ด้านสังคม เกิดค่านิยมและวิถีปฏิบัติที่ดี ส่งเสริมความคิดสังคมประชาธิปไตย

สสพ. จัดสถานที่และรวบรวมข้อมูลข่าวสารของหน่วยงานไว้ให้ประชาชนเข้าตรวจสอบ ณ อาคารกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน (ส่วนแยกตลิ่งชัน) ชั้น 2 เลขที่ 18 ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170 และจัดแสดงไว้ที่ศูนย์ข้อมูลข่าวสารอิเล็กทรอนิกส์ของราชการ โดยติดตามได้ทางหน้าเว็บไซต์ สสพ. [www.tosh.or.th](http://www.tosh.or.th)



(อ้างอิง: พระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540, พระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 และสำนักงานคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี)





## ข่าวที่ 1 สสปท. จัดอบรม “แนวทางเชิงวิชาการด้านการตรวจวัด วิเคราะห์ และประเมิน สารเคมีอันตราย ความร้อน แสงสว่าง และเสียง” รุ่นที่ 1

วันที่ 31 มีนาคม 2565 สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) จัดอบรม “แนวทางเชิงวิชาการด้านการตรวจวัด วิเคราะห์ และประเมิน สารเคมีอันตราย ความร้อน แสงสว่าง และเสียง” รุ่นที่ 1 รูปแบบ On Site ณ โรงแรม โกลเด้น ซิตี้ ระยอง จังหวัดระยอง และในรูปแบบออนไลน์ (Zoom Meeting) ภายใต้โครงการส่งเสริมความปลอดภัย และอาชีวอนามัยภูมิภาคตะวันออก โดยเน้นการให้บริการด้านความปลอดภัยฯ ในพื้นที่ภาคตะวันออก จัดโดยศูนย์ประสานงานและเตรียมความพร้อมในการขับเคลื่อนภารกิจ การส่งเสริมความปลอดภัย และอาชีวอนามัยภูมิภาคตะวันออก (Occupational Safety and Health Center in Eastern Thailand : OSHCET) เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ และพัฒนาศักยภาพด้านความปลอดภัยแก่บุคลากรของสถานประกอบการในเขตพื้นที่ภูมิภาคตะวันออก โดยได้รับเกียรติจาก รศ. สราวุธ สุธรรมาสี ผู้ทรงคุณวุฒิ คณะกรรมการป้องกันอุบัติภัยแห่งชาติ (กปอ.) และอนุวิชาการ คณะอนุกรรมการวิชาการ สสปท. เป็นวิทยากรบรรยาย



## ข่าวที่ 2 สสปท. จัดสัมมนาหัวข้อ : การปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัย ในงานคลังสินค้าและขนส่ง (Warehouse & Transportation Safety Performance) รุ่นที่ 2

วันที่ 7 เมษายน 2565 สสปท. จัดสัมมนาหัวข้อ : การปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัยในงานคลังสินค้าและขนส่ง (Warehouse & Transportation Safety Performance) รุ่นที่ 2 ณ โรงแรม แคนทารี โคราช จังหวัดนครราชสีมา ได้รับเกียรติจาก นายปรณิคม แดงทองคำ ผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษาด้านโลจิสติกส์ เป็นวิทยากรตลอดการสัมมนา ในช่วงบ่ายเป็นการแบ่งกลุ่มเพื่อทำ Workshop โดยใช้แนวคิด Pareto 80/20 มาวางแผนระบบคลังสินค้าให้มีประสิทธิภาพและประเมินการทำงานในการเลือกใช้อุปกรณ์เพื่อลดอัตราความเสี่ยง ผู้เข้าสัมมนาประกอบด้วย เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน นายจ้าง ลูกจ้าง และผู้ที่ทำงานด้านคลังสินค้าและขนส่ง ในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดใกล้เคียง







### ข่าวที่ 3 ศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยและอาชีวอนามัยภูมิภาค (ภาคใต้) ร่วมกับสำนักงานประกันสังคมจังหวัดสงขลา สาขาหาดใหญ่ จัดกิจกรรมส่งผู้ประกันตนกลับบ้าน

วันที่ 12 เมษายน 2565 ศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยและอาชีวอนามัยภูมิภาค (ภาคใต้) ร่วมกับสำนักงานประกันสังคมจังหวัดสงขลา สาขาหาดใหญ่ จัดกิจกรรมส่งผู้ประกันตนกลับบ้าน โดยแจกของที่ระลึกแก่ผู้ประกันตนที่เดินทางกลับบ้านด้วยรถโดยสารประจำทาง ในช่วงเทศกาลวันหยุดสงกรานต์ ณ สถานีขนส่งหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### ข่าวที่ 4 สสปท. ร่วมงาน 10 พฤษภาคม วันความปลอดภัยในการทำงานแห่งชาติ ประจำปี 2565

วันอังคารที่ 10 พฤษภาคม 2565 เวลา 09.00 น. นายวรานนท์ ปีติวรรณ ผู้อำนวยการ สสปท. พร้อมด้วยนายพัทธ์ฤทธิ์ เลิศสิลาภิกจจา รองผู้อำนวยการ (วิชาการ) ร่วมงาน 10 พฤษภาคม วันความปลอดภัยในการทำงานแห่งชาติ ประจำปี 2565 โดยมี นายสมพจน์ กวางแก้ว รองอธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เป็นประธานเปิดงาน ผู้เข้าร่วมงานประกอบด้วยภาคีเครือข่ายความปลอดภัยในการทำงาน โดยงานดังกล่าวจัดขึ้น ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 4 กองความปลอดภัยแรงงาน สำหรับกิจกรรมในวันนี้ประกอบด้วย การจัดบูธด้านความปลอดภัยจากภาคีเครือข่าย การบรรยายกฎหมายด้านความปลอดภัยและการถอดบทเรียนเกี่ยวกับสารเคมีอันตราย และการอภิปรายภาพรวมของกฎหมายที่นายจ้าง ลูกจ้าง และผู้เกี่ยวข้องต้องรู้ มีผู้เข้าร่วมทั้งในห้องประชุมและผ่านระบบออนไลน์กว่า 600 คน

การจัดงานในวันนี้ สืบเนื่องจากเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2536 ได้เกิดเหตุการณ์ไฟไหม้รุนแรง ทำให้มีผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บจำนวนมาก เพื่อรำลึกถึงเหตุการณ์โศกนาฏกรรมที่เกิดขึ้น รวมทั้งรณรงค์ให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องตระหนักถึงความสำคัญของความปลอดภัยในการทำงาน คณะรัฐมนตรีจึงกำหนดให้วันที่ 10 พฤษภาคมของทุกปี เป็น “วันความปลอดภัยในการทำงานแห่งชาติ” เพื่อให้ทุกภาคส่วนเกิดความตระหนักและปลุกจิตสำนึกที่ดีในการป้องกันอุบัติเหตุและโรคจากการทำงาน







## ข่าวที่ 5 สสปท. ร่วมพิธีเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ “พัฒนา จป. เพื่อเป็นผู้นำการขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะ” รุ่นที่ 2

วันที่ 19 พฤษภาคม 2565 เวลา 09.00 น. นายวรานนท์ ปีติวรรณ ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ร่วมพิธีเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ “พัฒนา จป. เพื่อเป็นผู้นำการขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะ” รุ่นที่ 2 ณ ห้องประชุม มารีน่าเบย์ ชั้น 2 โรงแรมโนโวเทล มารีน่า ศรีราชา แอนด์ เกาะสีชัง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี โดยมี นายสุรัชย์ ชัยตระกูลทอง ผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำกระทรวงแรงงาน เป็นประธานเปิดงาน และ นายนิติ วิวัฒน์วานิช รองผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี ให้การต้อนรับ พร้อมด้วยผู้บริหารกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

งานดังกล่าวจัดขึ้นโดยกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ภายในงานประกอบด้วยการประชุมเชิงปฏิบัติการ และการจัดนิทรรศการเพื่อส่งเสริมองค์ความรู้และนวัตกรรมรวมถึงถ่ายทอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับความปลอดภัย ผู้เข้าร่วมงานประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน จำนวน 100 คน และเครือข่ายความปลอดภัยในการทำงานในพื้นที่ภาคตะวันออก จำนวน 50 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานของสถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นในการขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะให้มีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผล สามารถประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมของลูกจ้าง และนำแนวทางการขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะไปดำเนินการในสถานประกอบการ





## ข่าวที่ 6 สสปท. จัดกิจกรรมวันคล้ายวันสถาปนา ครบรอบปีที่ 7

วันที่ 1 มิถุนายน 2565 สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) จัดกิจกรรมวันคล้ายวันสถาปนา ครบรอบปีที่ 7 การจัดตั้ง สสปท. ซึ่งตรงกับวันที่ 22 พฤษภาคม 2565 ที่ผ่านมา โดยในช่วงเช้า 09.00 น. นำโดย นายวรานนท์ ปีติวรรณ ผู้อำนวยการสถาบันฯ นายพทุทธ์ฤทธิ์ เลิศลิลากิจจา รองผู้อำนวยการ (วิชาการ) นายเอกชาติ นาคาไชย รองผู้อำนวยการ (บริหาร) พร้อมด้วยผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สถาบันฯ เข้าร่วมสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บริเวณหน้าอาคารกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน (ส่วนแยกตลิ่งชัน) จากนั้นร่วมกันทำกิจกรรม “สม POST” เพื่อเขียนข้อความถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี วันที่ 3 มิถุนายน 2565 ที่จะถึงนี้ เวลา 10.00 น. พิธีมอบเกียรติบัตร “เจ้าหน้าที่ สสปท. ดีเด่น ด้านการป้องกันการทุจริต” และต่อด้วยเวลา 10.15 น. ผู้บริหารพบเจ้าหน้าที่ เพื่อกล่าวนโยบายและทิศทางการทำงานขององค์กร





# ส1

## สะสาง

(Seiri หรือ Sort)

การจัดระเบียบให้ชัดเจนระหว่าง  
“สิ่งจำเป็น” และ “สิ่งไม่จำเป็น”  
หรือแยกสิ่งต่าง ๆ ให้อยู่  
เป็นหมวดหมู่ชัดเจนว่าเกี่ยวข้อง  
กับการปฏิบัติงานหรือไม่



# ส2

## สะดวก

(Seiton หรือ Set in Order)

การจัดวางของใช้  
อย่างเป็นระเบียบ  
สามารถหยิบใช้ได้ทันที



# 5ส



# ส3

## สะอาด

(Seiso หรือ Shine)

คือการทำทำความสะอาด  
ปิด กวาด เช็ด ถู สถานที่ สิ่งของ อุปกรณ์  
เครื่องมือ เครื่องจักร ให้สะอาดอยู่เสมอ



# ส4

## สุขลักษณะ

(Seiketsu หรือ Standardize)

คือ การรักษาและปฏิบัติ 3ส  
ได้แก่ สะสาง สะดวก  
และสะอาด ให้ดีตลอดไป

# ส5

## สร้างนิสัย

(Shitsuke หรือ Sustain)

สร้างนิสัย ฝึกให้เป็นนิสัย  
คือ การรักษาและปฏิบัติ 4ส  
หรือสิ่งที่กำหนดไว้แล้ว  
อย่างถูกต้องจนติดเป็นนิสัย



[www.tosh.or.th](http://www.tosh.or.th)



+662 448 9111

รับข่าวสารก่อนใคร!!!  
แอดไลน์ สสพท.

