

ハインリッヒの法則 解説

ハインリッヒの法則とは？

ハーバート・ウィリアム・ハインリッヒ が提唱した経験則。

1件の重大事故の背後には
29件の軽微な事故があり
その背後には300件のヒヤリ・ハットがある

数字で表すと

- 1：重大事故
- 29：軽傷・小さなトラブル
- 300：ヒヤリ・ハット（違和感・予兆）

表の理解（一般的な使われ方）

- 大事故は突然起きない
- 小さなミスや違和感が積み重なって起きる
- だから「ヒヤリ・ハット」を潰すことが大事

ここまでは 安全管理・品質管理の話。

ここからがALCHEMIST的視点

現実の問題は、最下層の「Beの違和感」を無視した結果

300の正体は「未処理の感情」

ヒヤリ・ハットの正体はこれ 📌

- なんとなく嫌だな
- モヤッとした
- 違和感がある
- 本当はやりたくない
- 疲れてるのに無理した

つまり

📌 内受容感覚・感情ちゃんの微細なサイン

なぜ人は300を無視するのか？

- 忙しい
- 気のせいだと思う
- 考えすぎだと否定する
- ちゃんとしなきゃで上書きする

📌 これが Beを無視してDoに走る＝から騒ぎ

問題は「突然起きた」のではない

大きな問題が起きたとき、

「なんでこんなことが起きたんだ」

「どんな小さなサインを無視してきたか」

を見ると、必ず

- 身体
- 感情
- 人間関係
- 生活リズム

のどこかに 前兆（300） がある。

身体症状との対応（重要）

ヒヤリ300	小事故29	大事故1
違和感・疲労	肩こり・不眠	病気・長期不調
モヤモヤ	言い争い	人間関係破綻
直感の無視	ミス連発	仕事トラブル

身体は最後のブレーキ

実践の問い

何か問題が起きたら、分析より先に👉

「最近、どんな小さな違和感を無視してた？」

これが

Beに戻る入口です。