



## 衛生委員会報告

### ★長時間労働とは

●長時間労働という言葉に「何時間以上」といった明確な基準はありませんが、労働基準法第32条は労働時間について、「1日8時間、週40時間」までと上限を定めています。

これを法定労働時間といいます。会社が法定労働時間を超えて労働者を労働させる場合、労働基準法第36条に基づく労使協定（36協定）を締結する必要があります。

労使協定を締結しても、増やせる労働時間は限られており、それを越えて労働することは認められていません。現在、働くことのできる時間の条件は以下の通りです。

#### 【36協定の特別条項】

- ・時間外労働は年720時間以内
  - ・時間外労働と休日労働の合計は月90時間未満
  - ・時間外労働と休日労働の2～6ヶ月平均が、すべて80時間以内
  - ・時間外労働が月45時間を超えることができるのは、年6ヶ月まで
- 上記の条項を踏まえて、当社の場合、勤務できる時間の上限は次の通りです。

ひと月	基本労働時間	残業時間	合計時間	最大労働時間
31日月	177時間	45時間	222時間	267時間
30日月	171時間	45時間	216時間	261時間
28日月	160時間	45時間	205時間	250時間

### ★長時間労働によるリスク

●長時間労働が続き、十分な睡眠や休息が取れないことでストレスが溜まりやすくなります。

すると、メンタルヘルス不調に陥り、下記のような症状が現れます。

- ・遅刻や無断欠勤が増える
- ・職場内での会話が減る
- ・業務に集中できず、ミスが増える
- ・不眠や食欲不振等の症状がある
- ・常に気分が落ち着かず不安な気持ちになる

これらのストレスを放置し、さらに長時間労働が続いた場合に考えられるリスクは、

- ・過労死
- ・自殺
- ・うつ病等の精神疾患

等が挙げられます。

これらの問題が発生した際には、労働者だけではなく会社にも影響があります。ストレスが溜まっている社員が多い場合は、社員の定着率や生産性の低下に繋がります。

●時間外労働が月45時間を超えると健康障害のリスクが少しずつ上がり、月100時間以上、または2～6ヶ月間の時間外労働の平均が80時間を超えると脳や心臓疾患のリスクがかなり上昇する「過労死ライン」といわれています。

## ★健康保持のために

### ●安全配慮義務というものがあります。

労働契約法第5条「使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする」と定められており、労働契約上の義務として使用者が義務を負うことを指します。それとは反対に、労働者による「自己保健義務」というものもあり、労働者は自身の健康の保持に努める義務があります。

その義務を果たすためには、まず会社の定めた健康診断とストレスチェックを定期的に受けることです。健康診断によって身体健康チェックを、ストレスチェックによって心の健康チェックを確認することができます。その他に、労働者が自身のストレス反応に気づき、メンタルヘルス不調に陥る前にケアする「セルフケア」というものがあります。

セルフケアの例としては次のようなものがあります。

- ・深呼吸…緊張状態やストレスを感じている時は交感神経が優位になり、呼吸が浅くなりがちです。大きくゆっくり深呼吸をすることで副交感神経が優位になりリラックスできます。呼吸で気分をコントロールしてみましょう。
  - ・適度な休息、睡眠…睡眠不足になると、疲れがとれなかったり情緒不安定になる等ストレスの原因になります。就寝前の飲酒やスマホ、PCの使用は質の良い睡眠の妨げとなります。また、適度な睡眠時間は個人により変わります。日中眠くならない程度が良いとされています。
  - ・相談する…シンプルですが最も重要なことです。家族や友人、専門機関等気軽に相談できる人を見つけましょう。一人で抱え込まずに、誰かに相談することで心が軽くなります。また、「こころの耳」という心の相談窓口があることも覚えておきましょう。
- 他にも、適度な運動や趣味の時間をつくる等、方法はたくさんあります。自分なりのセルフケアを見つけましょう！

## ★時間外・休日労働時間が月80時間を超えたら…

### ●もし、勤務時間が超過してしまった場合、労働者は次のようにしなければいけません。

- ・月80時間を超えた労働者本人に超えた時間に関する情報が企業側から通知されます。
- ・通知を受けたら、医師による面接指導を受ける場合はその旨を申し出ます。
- ・医師による面接指導を受けた場合は、実施した医師から必要な措置について意見を聞き、必要な措置や治療を実施しましょう。

## ★最後に

### ●近年、過労死やうつ病等の心身の疾患の原因となる長時間労働が問題視されています。

長時間労働は国が掲げる働き方改革の中でも重要な課題のひとつです。

労働時間の規定を守り、自分の健康を守りましょう。

作成者 草野裕子