

## 衛生委員会報告

### ■長時間労働について

#### ★長時間労働とは

- 一般的に長時間労働とは、1日8時間、1週間で40時間という法定労働時間を超えて働く時間（時間外労働）を指します。

労働基準法による労働時間などは、次のように定められています。

- ・使用者は、原則として、1日に8時間、1週間に40時間を超えて労働させてはいけません。
- ・使用者は、労働時間が6時間を超える場合は45分以上、8時間を超える場合は1時間以上の休憩を労働者に与えなければいけません。
- ・使用者は、少なくとも毎週1日の休日か、4週間を通じて4日以上の日を労働者に与えなければなりません。

上記を超えて労働させる場合、企業と労働者の間で労働基準法第36条による協定（36協定）を結ぶことが義務付けられています。

36協定の特別条項は次の通りです。

- ・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100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。（基本、合計時間まで。）

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

#### ★長時間労働を続けると

- 長時間労働と関連する健康問題には、脳・心臓疾患（過労死）と精神障害・自殺、その他には胃十二指腸潰瘍、過敏性大腸炎、腰痛、月経障害や、事故・ケガ等があげられます。

長時間労働は、労働の負荷を大きくするだけでなく、睡眠・休養時間、家族生活・余暇時間の不足を引き起こし、疲労を蓄積させます。一方、長時間労働の背景には、仕事の成果の高い要求（業務量が多い、質的に高度な仕事）があり、精神的負担、仕事密度の増加をもたらして、疲労の蓄積の原因になります。その疲労が健康に影響します。

因みに、過労死基準の具体的な数値目安となるのが「1カ月100時間・6カ月平均80時間」です。

健康被害を避けるためにも定められた時間を守って働くようにしましょう。

## ■メンタルヘルス対策

### ★メンタルヘルス対策とは

●メンタルヘルスとは直訳すれば「心の健康」を意味します。近年、経済・産業構造が変化する中で、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっています。ストレスやメンタルヘルス不調の背景には、職場における人間関係やハラスメント、過度な長時間労働等、様々な要因があります。メンタルヘルス不調が続くと、うつ病、パニック障害・不安障害、適応障害、不眠症や依存症などを引き起こす可能性があります。

そのため、心の健康を保とうとする行為がメンタルヘルス対策となります。

●職場におけるメンタルヘルス対策は、労働者、企業、それぞれの立場で取り組むことが重要です。

企業は労働者が快適に働けるような職場環境を整えたり、労働者がストレスについて話や相談を行えるようにしたり、メンタルヘルスに不調をきたした労働者の対応や職場への復帰をサポートするなどの対策をとる必要があります。労働者は企業の実施するストレスチェックを受け、自身のストレスと向き合い、ストレスの緩和などのセルフケアを行う必要があります。

### ★ストレスを緩和するには

●心の病気の予防にはストレスと上手に付き合うことが大切です。ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。つまり、日常の中で起こる良いことや悪いことの様々な変化が、ストレスの原因になります。ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。それでは、日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。

◆ライフスタイルは心の健康にも大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。

◆頭を柔らかくしましょう。問題点や良くないことばかりに注目せず、できていること、上手くいっていることに注意を向けてみましょう。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

◆困った時は誰かに話してみましょう。困った時やつらい時に話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

◆ストレスがたまった時の対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、軽く身体をストレッチするなど、気軽にできることをやってみましょう。自分なりの工夫を続けていても上手くいかない時は、企業の窓口や専門家に相談するようにしましょう。

### ★最後に

●長時間労働も過度なストレスの蓄積も自分の身体や心を蝕む行為です。

どちらも陥ることのないように注意して勤務しましょう。