

## 衛生委員会報告

### ■長時間労働について

#### ★長時間労働とは

●長時間労働とは、具体的に何時間以上からという明確な基準はありません。ただし、労働基準法は「基本の労働時間の上限」を定めています。それは「1日8時間、1週間に40時間」です。ですが、36協定という労使協定を企業側と労働者側が締結すると、これより長く働くことも可能です。

36協定を締結する場合の残業時間の上限は、1ヶ月に45時間、1年に360時間です。そこで、この36協定における1ヶ月45時間という残業時間がひとつの指標にはなりません。

なお36協定で「特別条項」を設定すると、上記の上限を超えて働くことも可能ですが、以下の条件を満たす必要があります。

#### ◆残業の上限時間に関する基準

- (1) 1ヶ月の「時間外労働」と「休日労働」の合計時間数は「100時間未満」
- (2) 連続する2ヶ月、3ヶ月、4ヶ月、5ヶ月、および6ヶ月のそれぞれについて、「時間外労働」と「休日労働」の合計時間数の1ヶ月あたりの平均時間は「80時間以下」
- (3) 1年の「時間外労働」時間数の上限は720時間以内
- (4) 原則である月45時間を超えることができるのは年6ヶ月まで

●上記の基準を満たした上で働ける時間数は次の通りです。

#### ◆月4日以上休日があること

- ・ひと月31日→222時間   ・ひと月30日→216時間   ・ひと月28日→205時間

#### ★長時間労働を続けると

●長時間労働が続くと、適切な休養が取れずリフレッシュすることができません。過度な労働によって、精神状態が悪化し「うつ病」を発症、もしくは健康被害（脳の疾患・精神疾患・心疾患など）で過労死の危険性が高まってきます。

●厚生労働省は過労死の労災認定基準として、心疾患や脳疾患が発症する前の1ヶ月間に約100時間以上、もしくは2～6ヶ月間に毎月約80時間以上の残業があった場合は、業務との関連で発症した可能性が高いとしています。なので、1ヶ月100時間以上、もしくは2～6ヶ月間に毎月約80時間以上の残業時間は「過労死ライン」と言われていて、明らかに過重労働となります。

#### ★過重労働を避けるには

●過重労働を避けるためには、まず自分の労働時間をしっかりと把握しましょう。そして、月の労働時間が規定の時間を超えてしまいそうな場合は、ユーザー・スタッフやサ責に相談しましょう。

●普段から健康的な生活を送り、休日にしっかりと休養を取りリフレッシュできるように心がけましょう。また、会社が行う健康診断やストレスチェックは必ず受けるようにしましょう。



## ■メンタルヘルスケアについて

### ★メンタルヘルスケアとは

●職場におけるメンタルヘルスケアとは、全ての働く人が健やかに、いきいきと働けるような気配りと援助をすること、及びそのような活動が円滑に実践されるような仕組みを作り、実践することを言います。必要なケアを実践して働く人の心の健康確保を図り、働く人とその家族の幸せを確保することが目的です。会社で働く全ての人を対象としていることが大切なポイントです。

### ★メンタルに不調をきたすと

●ストレスによる反応は、おおまかに心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。心理面でのストレス反応には、不安や抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）、イライラ、意欲の低下、集中力の低下などがあります。身体面でのストレス反応には、入眠障害（寝付きが悪い）や中途覚醒（夜中に目が覚める）などの不眠、易疲労感、頭痛や肩こり、腰痛、目の疲れ、めまいや動悸、腹痛、食欲低下、便秘や下痢などさまざまな症状があります。また、行動面でのストレス反応には、飲酒量や喫煙量の増加、食欲亢進（ドカ喰い）、ひきこもり、欠勤や遅刻の増加、仕事でのミスやヒヤリハットの増加などがあります。

### ★職場におけるメンタルヘルスケア

●職場のメンタルヘルス対策は、目的によって一次予防・二次予防・三次予防の3段階に分かれます。3つの予防に加えて、4つのケアを計画的に継続して実施していくことが重要です。それぞれの内容は次の通りです。

◆一次予防（健康増進・予防）対象は健康な労働者も含む全労働者

◆二次予防（早期発見・対処）対象は発症の疑いがある労働者やハイリスクな労働者

◆三次予防（治療・復職支援・再発防止）対象はメンタル不調者や回復して職場復帰をする労働者

◆ケア1. セルフケア 労働者自らが行うケア

◆ケア2. ラインケア 部下を持つ管理監督者が行うケア

◆ケア3. 事業場内の産業保健スタッフによるケア

◆ケア4. 事業場外資源によるケア

●メンタルヘルスケアにおいて、一番重要なのはセルフケアです。労働者自身がストレスに気づき、これに対処するための知識・方法を身に付け、それを実施することが重要です。会社で実施するストレスチェックは必ず受けましょう。また、健康的な食事や生活もセルフケアの基本です。

ストレスは、気付かない間にも蓄積していきます。日頃から「3つのR」を取り入れ、適度に休みを取って早めに対処しておくことが、ストレスが引き起こす病気の予防にもつながります。

◆レスト（Rest）：休息、休養、睡眠。

◆レクリエーション（Recreation）：運動や旅行、ガーデニングのような趣味・娯楽や気晴らし。

◆リラックス（Relax）：ストレッチ、入浴、瞑想や音楽、アロマセラピーなどのリラクゼーション。

心に溜まったモヤモヤを誰かに話すのもリフレッシュにつながります。

### ★最後に

●加重労働も過度のストレスもどちらも心身に悪影響を及ぼします。疲労やストレスを溜め過ぎないように自分のライフスタイルを見直してみましょう。