

■長時間労働について

★長時間労働とは

●長時間労働とは、一般的に法定労働時間（1日8時間、週40時間）を超えて働くこと、またはその状態を指します。長時間労働の定義・基準としては以下のものが挙げられます。

- ・法定労働時間：労働基準法で定められた1日8時間、週40時間となります。
- ・時間外労働：法定労働時間を超える労働のことです。
- ・36協定：労働基準法第36条に基づき、時間外労働の上限を定める協定のことです。原則として月45時間、年360時間までとなっています。
- ・特別条項：36協定に定める時間外労働の上限を超えて労働させる場合に適用される条項で、臨時的な特別の事情が必要です。

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
31日月	177時間	45時間	222時間
30日月	171時間	45時間	216時間
28日月	160時間	45時間	205時間

★長時間労働の問題点は

●長時間労働は、次のような問題を引き起こす場合があります。

- ◆健康リスク…長時間労働は、睡眠不足や疲労の蓄積、ストレスの増加を招き、心臓病や脳血管疾患、消化器疾患や精神障害などの健康問題を引き起こす可能性があります。
- ◆仕事の質の低下…集中力やモチベーションの低下など、仕事の質が低下する可能性があります。
- ◆離職率の増加…長時間労働によるストレスや疲労、ワークライフバランスの悪化は、体調を崩し離職につながる可能性があります。
- ◆過労死…長時間労働は、過労死のリスクを高めることもあります。

★問題を予防するには

●問題を予防するために、自分でできる予防対策を紹介します。

- ◆業務の見直し…業務行程を効率化し、無駄な作業を削減する。
- ◆業務量の見直し…業務量が勤務時間に見合ったものなのか見直し、上司に相談する。
- ◆ワークライフバランスの見直し…自分のワークライフバランスを見直し、有給休暇の取得を行う。
- ◆残業時間の削減…残業時間を削減し、時間外労働の上限規制を遵守する。

因みに、過労死基準の目安となるのが「残業1ヶ月100時間・6ヶ月平均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。

■メンタルヘルスケアについて

★メンタルヘルスケアとは

- メンタルヘルスケアとは、全ての働く人が心身ともに健やかに、いきいきと働けるよう、様々な配慮や援助を行うこと、そしてそのような活動が円滑に実践される仕組みを構築・実践することを指します。具体的には、個人の状態に合わせたケア、セルフケアの促進、職場環境の改善など、多岐にわたる取り組みが含まれます。

★メンタルヘルスケアの重要性

- メンタルヘルスの不調は、仕事のパフォーマンス低下や離職につながる可能性があります。メンタルヘルスケアは、健康を維持・増進し、仕事の向上に貢献します。
また、個人の健康は、社会全体にとっても重要な要素です。メンタルヘルスケアは、社会全体が豊かに発展するための基盤を築く役割も担います。

★職場でのメンタルヘルスケア

- 厚生労働省が推奨する「4つのケア」は、メンタルヘルスケアの基本的な活動として知られています。
 - ◆セルフケア：従業員自身が、ストレスに気づき、対処するための取り組みです。
 - ◆ラインによるケア：上司や同僚が、従業員の心の健康に配慮し、適切なサポートを行う取り組みです。
 - ◆事業場内産業保健スタッフ等によるケア：産業医や保健師などの専門家が、従業員のメンタルヘルス不調に適切に対応するための取り組みです。
 - ◆事業場外資源によるケア：外部の専門機関やカウンセラーなどを活用して、従業員のメンタルヘルス不調に適切な対応を行う取り組みです。

★セルフケアを行いましょう

- まずは、会社が行うストレスチェックを受けましょう。メンタルヘルス不調を我慢してしまう人や、自覚がない人はストレスチェックを受けることで、自身の状態を認識し、健康や働き方を見直すきっかけになります。
- セルフケアとは、自分自身の心身の健康を保つために、自分で行う取り組みです。メンタルヘルスケアの一環として、ストレスや疲労を軽減する効果が期待できます。
具体事例としては、以下のようなものが挙げられます。
 - ◆適度な運動やストレッチ…簡単なストレッチを行うことで、息抜きや気持ちの切り替えになります。
 - ◆良質な睡眠や食事…しっかりとした休息や栄養バランスの取れた食事は健康の基本です。
 - ◆楽しめる趣味を持つ…嫌なことを忘れて、夢中に楽しめることはいい気分転換になります。
 - ◆誰かに話を聞いてもらう…嫌なことを話して誰かに聞いてもらうだけでストレス発散になります。
 - ◆呼吸法…深く息を吸うことで副交感神経が優位になり、リラックスすることができます。セルフケアは、自分に合ったものを選んで実践することが大切です。ただし、喫煙や多量の飲酒、ギャンブルなどはお勧めできません。

★最後に

- 長時間労働もメンタルヘルスケアも上手に行っていけば、自分の健康を保つことができます。
身体からのサインを見逃さないようにして、上手に付き合っていきましょう。