

版元：独立行政法人労働者健康福祉機構

奈良さんぽ

奈良産業保健総合支援センター

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32

奈良交通第3ビル3F

TEL：0742-25-3100

FAX：0742-25-3101

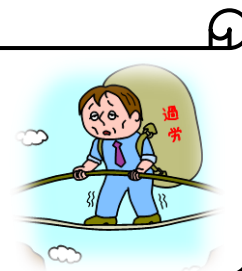
HP <http://www.nara-sanpo.jp/>

Eメール info@nara-sanpo.jp

Vol. 21 2015年 春号

かわら版

過重労働をなくすために ～第1回～



執筆者：奈良産業保健総合支援センター

産業保健相談員(カウンセリング担当)

(株)ホリスティックコミュニケーション

代表取締役 豊田 直子 (臨床心理士)

平成26年6月24日に閣議決定した「『日本再興戦略』改訂2014」において、「働き過ぎ防止のための取組強化」が盛り込まれました。また、同年11月1日、「過労死等防止対策推進法」が施行され、長時間労働の対策強化は喫緊の課題となっています。

その基本理念は、以下のようになります。

過労死等の防止のための対策は、

- 1 過労死等に関する実態が必ずしも十分に把握されていない現状を踏まえ、過労死等に関する調査研究を行うことにより過労死等に関する実態を明らかにし、その成果を過労死等の効果的な防止のための取組に生かすことができるようにするとともに、過労死等を防止することの重要性について国民の自覚を促し、これに対する国民の関心と理解を深めること等により、行われなければならないこと。
- 2 国、地方公共団体、事業主その他の関係する者の相互の密接な連携の下に行われなければならないこと。

要するに、過労死が発生しないように国が中心となって調査研究・啓発・相談体制・民間活動の支援を行い、必要によっては、さらに厳しい法制定を進めますという法律です。そもそも過重労働はなぜ発生するのでしょうか？社会心理学的には、日本人の心理傾向が影響していると考えられます。

日本の文化特性に「集団主義」があります。集団主義とは集団の利害を個人の利害に優先させる考え方、というよりも、個人が集団と一体の関係になることです。

集団中心主義(groupism)ではなく、協同団体主義(corporativism)だと言われます。そこでは「個」は必要なく、「集団」と「個人」とが共依存の関係になってしまっています。

集団主義の中では、「会社のため」という、外部の人の目には自己犠牲と映る行動も、当人にとっては他者への犠牲ではなく、自分自身のためのものであると考えてしまうのです。

そうなると、長時間労働を強いられ、人間関係に気を配り、いろんな忍耐が必要でつらいはずなのに、それほどでもないように感じてしまいます。自分で判断し、選択し、成果を出すという苦労は味わわなくて済むし、言いたいことも言わずに我慢しているうちに、言いたいことも自分の意見もわからなくなってしまいます。実は、これがうまく回っていた時代がありました。

高度成長時代は、働けば働くほど儲かるし、難しいことを考えることなくひたすら言われる通りに働いて幸せを手に入れることができやすい時代でした。

しかし、現代は何も考えずに働いても儲かりません。そして、常に成果を求められます。スピードは速いし、仕事は複雑になっています。何も考えずに長時間働いても幸せは手に入りにくい時代だということに経営者も労働者もしっかり目を向ける必要があるのです。ともすると、長時間働くことで成果がでないことの言い訳にしていることさえあるように思われます。

経営者も成果が出るためには、長時間働かなければならないという間違っただけの思い込みになってしまっていることも多いようです。経営者も管理職もすべての労働者は、ぜひ立ち止まって考えてください。成果を出すいい仕事を、心身ともにへとへの状態で継続的にできるものでしょうか？

短期的にはできても、継続的には無理だということをまずは肚にたたきこみ、しっかり「考えて」過重労働防止に取り組んでいただきたいと思います。

〔追伸〕平成27年6月発行予定の V o I . 2 2

2015年 夏号で第2回を発行予定です。



産業保健相談員相談日のご案内

奈良産業保健総合支援センターでは、産業保健及びメンタルヘルスに関する様々な問題について、専門スタッフがご相談に応じ、解決方法を助言いたします。

相談方法	申込方法	備 考
来所（面談）	予約制	事前に電話又はメール等でお申込み下さい。
電 話	0742—25—3100	平日の9時～17時
F A X	0742—25—3101	24時間受付
メ ー ル	info@nara-sanpo.jp (HPからの受付もできます)	24時間受付

※24時間受付の場合でも、回答は開所時間内とさせていただきます。

相談は無料です。

- 相談内容に関する秘密は厳守いたします
- どの相談員に相談してよいかわからない場合は、事務局までご相談ください。
- 産業医学・メンタルヘルス・カウンセリング・労働衛生工学・保健指導を担当する相談員は常勤ではありませんので、電話、FAX、メールによる相談の場合の回答に時間を要することがあります。
- 面談による相談は事前予約が必要となりますので、相談をご希望の方は事務局まで、ご連絡ください。
なお、精神科医師によるメンタルヘルス相談は、毎月第3金曜日の午後1時30分から3時30分までとなっています。

地域産業保健センターのご案内

地域産業保健センターは、労働基準監督署の管轄区域ごとに1箇所ずつ設置され、産業医選任義務のない従業員50人未満の職場の事業者や従業員の皆様に対して、医師・保健師などが健康相談や保健指導のサービスなどを無料で行なっております。

- 北和地域産業保健センター 奈良市柏木町 519-7 奈良市医師会館内
Tel0742-33-5235
- 葛城地域産業保健センター 大和高田市大中 106-2 高田経済会館内
Tel0745-23-2431
- 桜井地域産業保健センター 桜井市大字金屋 136-1 桜井保健会館内
Tel0744-43-8766
- 南和地域産業保健センター 五條市野原西 6-1-18 保健福祉センターカルム五條
五條市医師会内 Tel0747-25-3059

センターからのお知らせ

- 奈良産業保健総合支援センターでは、以下の業務を行っておりますので、是非ご利用ください。
- ① 産業保健関係者からの産業保健に係る専門的相談への対応や事業場訪問による実地相談を行う。
 - ② 産業保健関係者の専門的・実践的能力向上を図るための研修を行う。
 - ③ 中小規模事業場のメンタルヘルス対策を普及促進するため、メンタルヘルス対策促進員が事業場を訪問し、事業場のメンタルヘルス対策の導入に関する取組について支援する。
 - ④ 中小規模事業場におけるメンタルヘルス教育の継続的な実施を普及させるため、管理監督者等に対してメンタルヘルス教育の方法について支援する。
 - ⑤ WEBやメールマガジンによる地域の産業保健に関する情報提供、リーフレット等による広報を行う。
 - ⑥ 事業者等を対象とした啓発セミナー等を開催する。
- ※ 当センターのホームページには、産業保健に関する情報、メンタルヘルス対策に関する情報が満載です。ぜひアクセスを！
- ※ メールマガジンへの登録をお願いします。メールマガジンを月に1度発信しています。研修会の開催案内、行政情報等産業保健に役立つ情報をお届けしています。

◆かわら版についてのご意見、お問い合わせは下記へご連絡下さい◆

〒630-8115 奈良市大宮町1丁目1番32号 奈良交通第3ビル3階

独立行政法人労働者健康福祉機構 奈良産業保健総合支援センター

電話：0742-25-3100 FAX：0742-25-3101

Eメール：info@nara-sanpo.jp