

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/>

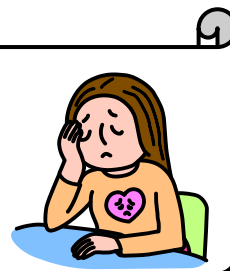
Eメール info@nara-sanpo.jp

Vol. 22 2015年 夏号

かわら版

過重労働をなくすために

～第2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)

働く人が健康でいきいきと元気に働くことは、働く人自身のためだけでなく、企業が継続的に利益を出していくための必須条件です。

元気で生き生きと働くということは、言いかえると、

- ①集中力があってダンドリ（段取り）力が高く
- ②仕事を楽しむことができる
- ③成果を出すことができる

ことだと思えます。つまり、いい仕事ができるということなんですよ。

しかし、現代のグローバル化や、スピードと正確性を求められる企業体制の中で、目先の利益を求める働き方をしていると、

- ①やることが一杯で集中力がなくなり、
- ②仕事は楽しくなく、
- ③結局成果がでにくい

という働き方になります。

私も小さな会社を経営していますが、ある時、営業スタッフが、「このアンケート、次の営業に持って行くので、早めにまとめてください。」と事務スタッフに伝えました。「早めにまとめて



ください。」と伝えられた事務スタッフは、私に、「早めにまとめたので家に持ち帰って仕事をします。」とメールで伝えてきました。

上司としては、部下のその熱心さはありがたいので、つつい、「早めにまとめようとしてくれてありがとう。これからもそのスピードを維持して仕事をしてください。」と伝えてしまいそうですが、ここに落とし穴があります。

これを許してしまうと、次からその部下は、前倒しで仕事をする上司（会社）が喜んでくれるので、自分の時間を犠牲にしてでも前倒しで仕事をする必要がある、と考える可能性があるので。過重労働は、こういう些細な善意というか熱心さの積み重ねで発生するのですよ。

そこで私は、「前倒しで仕事をしようとしてくれるのはありがたいですが、それ、残業になりますから、残業しないでやりとげるペースで次からお願いします。」と伝えました。この部下の熱心さは「行き過ぎた熱心さ」だと私は思います。

「行き過ぎた熱心さ」は、「継続的に」仕事を楽しみながら集中して成果をあげるためには不必要なんです。この「行き過ぎた熱心さ」を専門用語でオーバーコミットメント（以下「OC」という。）と言います。多くの日本の企業は働く人一人一人のOCに支えられて発展してきたと言っても過言ではありません。役員も部長も課長も平社員でさえ、仕事にOCすることで会社を支えてきました。

OCが自分でコントロールできるうちはまだいいのです。つまり、先週は働き過ぎたから、今週は早く帰ろうってことができた時代は、OCが成果とつながることも多かったと思います。しかし、現代社会は、仕事に終わりが見えないし、次から次へと課題は出てくるし、企業が発展することに必死な時代です。その中では、OCが多く課題を生むことが世界的な研究でわかっています。脳心臓疾患を引き起こしやすくなったり、バーンアウト（燃え尽き症候群）になって仕事をしたくなくなったり、うつ病にもなりやすくなるとか。

実際の企業をみていると、OCの結果疲弊している労働者のいかに多いことか。逆に、そのOCについていけなくてドロップアウトする若者も増えているように思います。

2014年11月には、過重労働防止対策基本法も施行されました。今、求められているのは適度にコミットして働くことです。そのために必要なスタンスを少し提案します。

1. 所属している会社のミッションを職場で共有する。

⇒ 働く目的が整理されるとやみくもに働くことが減ります。

2. 楽しく働くために必要な職場環境を整備する。

⇒ 職場に行くことが楽しい、働くことが楽しいと思えるために必要な環境を職場全体で話し合しましょう。例えばデスクに花をおく、月1回は職場メンバーで昼食を摂る、でもいいと思いますよ。

3. 仕事以外のコミットを高める。

⇒ 趣味や家族との語らいなど、自分の人生を仕事だけにしない工夫をしましょう。

働く時間は睡眠時間を除くと人生でもっとも長い時間です。その時間をいかに楽しく有意義なものにするかが、過重労働を防ぐ大きなヒントとなるでしょう。



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、原則、毎月第2及び第4金曜日の午後2時00分から3時00分までの間、定期的に開設しています。（ただし、平成27年6月については、都合により6月5日の午後1時30分から3時30分までの1回のみ開設となります。）

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、原則、労働基準監督署の管轄区域単位に1箇所ずつ設置され、産業医の選任義務のない労働者数50人未満の職場の事業者や労働者の皆様に対して、医師・保健師などが健康相談や保健指導等の産業保健サービスを無料で行なっています。

- 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
コーディネーター 久保一美 (☎: 070-2153-1823) 医師会☎: 0742-33-5235
- 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 北葛城地区医師会内
コーディネーター 宮田 悟 (☎: 070-2153-1824) 医師会☎: 0745-23-2431
- 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 桜井地区医師会内
コーディネーター 中村時雄 医師会☎: 0744-43-8766
- 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
コーディネーター 小林昭生 医師会☎: 0747-25-3059
(吉野郡医師会 ☎: 0746-34-2353)

奈良産業保健総合支援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、前述の地域産業保健センターの事業のほか、以下の業務も行っておりますので、積極的にご活用ください。

- 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 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 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。

▶ 改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度に係る研修会の開催について

平成26年改正の労働安全衛生法第66条の10に規定されましたストレスチェックが本年12月1日に施行されます。(労働者数50人未満の事業場については、当分間、努力義務となっています。)

当センターでは、産業医等のストレスチェック実施者及び衛生管理者、人事・労務担当等のストレスチェック担当者を対象とした研修会の開催を計画していますので、是非、ご参加ください。

6月23日(火) 14:00~16:00 奈良商工会議所会館 地下会議室

◇ 既に定員に達していますので申し込みをお断りしています。

8月26日(水) 14:00~16:00 奈良商工会議所会館 4F中ホール

これ以降も年度内に数回開催する予定ですので、決まり次第、HP等でお知らせします。

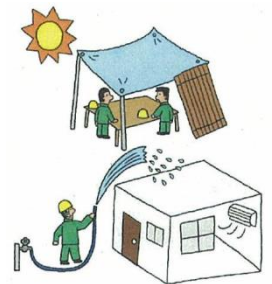
また、奈良県医師会におかれても9月から年末にかけて、奈良県医師会館(橿原市)において、医師を対象とした同研修会を計画されています。(お問い合わせは、奈良県医師会まで)

※ 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。

熱中症の発生を予防しましょう!

今年は、5月当初から夏日(最高気温が25℃以上)が出現するなど、毎日のように暑い日が続いており、奈良県でも救急搬送される人数が昨年の同期に比べて大幅に増えています。職場での熱中症の予防のため「職場における熱中症予防対策」を順守するようにしてください。



◆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