

【しごと】より【いのち】

11月は「過労死等防止啓発月間」です

「過労死」と聞いて他人事のように感じていませんか？ 実はとても身近な問題です。過労死等の主な原因は「長時間労働」ですが、その改善はなかなか進んでいません。過労死等を防止するための主要な取り組みは以下の通りです。事業主、労働者、双方の取り組みが必要です。

1. 36協定(時間外・休日労働協定)の周知

法定労働時間は原則、1日8時間、週40時間です。事業主は、これを超えて時間外労働や休日労働をさせる場合には、労働者側と36協定を締結し労働基準監督署へ届出することが、また、締結内容を従業員へ周知させることが必要です。

2. 長時間労働の削減

適切な労働時間で働き、きちんと休むことで、労働者の仕事に対するモチベーションが上がり、生産性が向上し、企業の成長につながることから、離職率も低下します。

3. 労働者の健康づくりに向けた積極的な支援

事業主は、労働者の健康づくりの支援として、長時間労働の削減や生活習慣病予防の働き掛け等に取り組むとともに、必要に応じて医師による面接指導などの措置も講じましょう。

4. ワーク・ライフ・バランスのとれた働き方の推進

労働者が仕事にやりがいを感じ充実した生活を送るには、適切な労働時間で効率的に仕事を進め、確実な休暇の取得が大切です。事業主はその実現に向け体制整備を進めましょう。

5. 年次有給休暇の取得促進

正社員だけでなくパートやアルバイトも含め計画的な取得を促進しましょう。

6. ストレスチェックの実施

ストレスチェックの実施は事業主の義務です。毎年1回、労働者のストレスの程度を把握し、労働者自身のストレスへの気づきを促すとともに、職場環境の改善とメンタルヘルスの不調を未然防止しましょう。

7. パワーハラスメントの防止

パワハラはうつ病などのメンタルヘルス不調の大きな要因です。発生させない予防策として、トップの宣言、ルールの取り決め、実態把握(アンケート)、教育、周知等があります。

8. 相談窓口の活用

心身の不調を感じたときは、家族や友人、上司や同僚などに相談しましょう。また、行政機関にもさまざまな相談窓口があります。気軽に相談してみてください。

※ 別添「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」を活用願います。