

11月は過労死等防止啓発月間

過労死等

休めてますか、こころとからだ

ゼロに

不安を抱えていませんか

向けて



日本労働組合総連合会(連合)

コロナ禍で働き方や生活が大きく変わった方。
長時間労働が続く方。

自分でも気づかないうちに、不安やストレス、疲れが溜まっていることがあります。

11月は、**過労死等防止啓発月間**です。
この機会に、ご自身や職場の仲間、ご家族の働き方を見つめ直してみませんか。

✓ こころとからだ、チェックしてみよう

最近、心や体の調子に変化を感じていませんか。

連合にも、長時間労働やパワハラ・嫌がらせなどに関する相談に加えて、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で「以前よりも業務量が増えてつらい」「感染リスクと隣り合わせの業務で不安だ」などの声が寄せられています。仕事のストレスによる心身の不調は誰にでも起こり得ます。「いつもとは違う自分」に気づいたら、「まだ大丈夫」と無理や我慢をしすぎないことが大切です。



あてはまることはありませんか？
**ストレスの原因
となる事例**

- 長時間労働が続いている
- 深夜や休日にも仕事をしていることが多い
- 仕事とプライベートの時間の区別がつけられない
- 仕事の作業環境がよくない
- 仕事の内容や仕事量、役割が大きく変わった
- 仕事で大きな失敗をしてしまい責任を問われた
- 職場での孤独感や疎外感を感じている
- ハラスメントを受けている
- 収入や雇用に不安を感じている
- 周囲に相談相手がいない



心当たりはありませんか？
**メンタル不調時に
表れやすい症状の事例**

- 遅刻や早退をしてしまうことが増えた
- 月曜日(休み明け)に突発的に休むことがある
- 最近、仕事のメ切に遅れることが多い
- 以前と比べて疲れやすい
- 居眠りをしてしまう、眠れない・夜中に目が覚める
- 頭痛や腹痛、吐き気など、体調がすぐれない
- 食べる量が減った、食欲がない
- 何かと自分を責めてしまう
- 急に気分が高揚したり、沈んだりする
- 何をやってもつまらない

あなたの結果はいかがでしたか。このチェックリストで心当たりがある場合は、労働組合や職場の仲間、精神科・心療内科のお医者さんなどに相談してみましょう。

なんだかつらい、そんな時は、こちらもチェック。

厚生
労働省

こころの耳 相談窓口
ハラスメント悩み相談室

<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>
<https://harasu-soudan.mhlw.go.jp/>

連合への相談は、
裏面を見てね





健康で働き続けられる 職場づくりにむけて

Q. そもそも 「過労死等」とは？

A. 過労死等防止対策推進法によると、

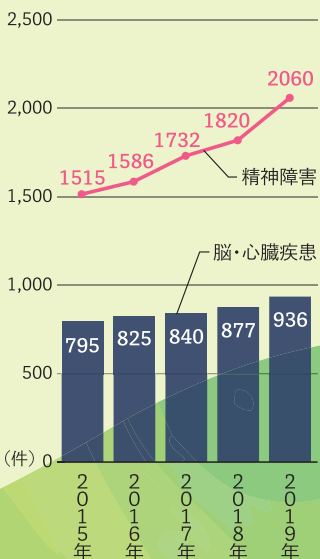
- 業務における過度な負荷による脳血管疾患・心臓疾患を原因とする死亡
- 業務における強い心理負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡
- これらの脳血管疾患・心臓疾患、精神障害

と定義されています。

Q. 「過労死等」の 状況は？

A. 日本では、過労死・過労自殺が毎年約200件も認定されています。
また最近では、セクハラやパワハラを原因とした精神障害の労災申請件数も急増しています。

過労死等の労災申請件数の推移



出典:厚生労働省
令和元年度「過労死等の労災補償状況」

コロナ禍における働き方、テレワークの拡大、就業形態の多様化など、働く人々を取り巻く状況は大きく変化しています。

一方、時間外労働の上限規制が導入され、勤務間インターバルの確保も努力義務となるなど、長時間労働の削減におけた法整備は着実に進んできました。また、新たにパワー・ハラスメントに関する防止措置も義務化される等、ハラスメント対策も強化されています。

誰もが安心して健康に働くことができる職場環境になっているか、チェックしましょう！

取り組みのポイント



労働時間をしっかり把握しよう

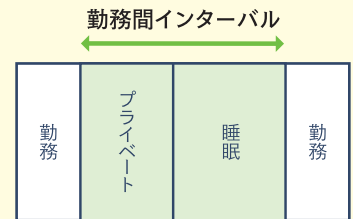
働く場所や就業形態、適用される労働時間制度などにかかわらず、健康確保の観点からも適正に労働時間を把握できるしくみづくりがますます重要です。ICカード、パソコンの使用記録など客観的な方法で労働時間を把握し、長時間労働を防いでいきましょう。

テレワークでも
しっかり
労働時間を
把握しよう



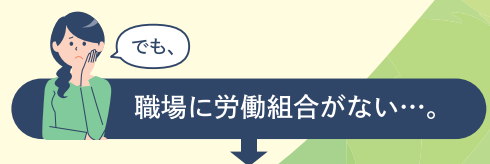
勤務間インターバル制度を取り入れよう

健康に働き続けるためには、生活や睡眠の時間を確保することが重要です。労使の話し合いで、終業から始業までの間に一定以上の休息時間を設ける勤務間インターバル制度を導入しましょう。



ハラスメントのない職場にしよう

こころ健やかに働く上で、職場にハラスメントがないことは大前提です。様々なハラスメントに対応できる相談窓口の整備、職場の皆さんへの周知などを進めましょう。



連合にご相談を！

なんでも 相談無料 秘密厳守 フリーダイヤル いこうよ れんごうに
労働相談ホットライン **0120-154-052**

