

「過重労働とメンタルヘルス不調～事例から働きかたを考える～」

トータルヘルス株式会社代表 林田 耕治

長時間労働を行っていた若い労働者が自ら命を絶った痛ましいできごとから、長時間労働・過重労働がふたたび国民的な関心を集めています。

過去の長時間労働による健康障害の事案から2006年には厚生労働省から「過重労働による健康障害防止のための総合対策について（基発第0317008号）」が出され、「長時間労働者への面接指導」が義務付けられたほか、時間外労働削減、有給休暇取得推進、などの施策が推進されてきました。講演の冒頭で、これらの行政の施策についてまとめ、労働者を雇用する側に求められる責任や役割についてご理解いただきます。

私は嘱託産業医としてメンタルヘルス不調者に接しています。一人の不調者と、毎月1回、30分から60分の面談をします。面談では「どうして不調になってしまったのか」を一緒に考えます。「この人の不調の理由は『長時間労働だけ』だな」と感じることはほとんどありませんが、「もし長時間労働がなかったら、この人は不調にならなかっただろうな」と感じることはあります。長時間労働はメンタルヘルス不調の複合的な要因のひとつと捉えるのが合理的だと考えます。「だから、結局は、本人の問題ではないか」と結論づけては、あまりに安直です。講演では、事例を提示しながら、長時間労働を生む業務量・人員不足以外の背景、長時間労働をなくすことで得られる良い効果（長時間労働がもたらす悪影響）、労働者1人ひとりの長時間労働に対する認知の差、といったことをご紹介します。

どんな職場でも業務が増え人員が削減される中で「残業を止めろ」と言っても頭を抱えるだけで、共感はありません。「長時間労働対策をとればなにか価値があるのではないか」と皆さんに感じていただくことができ、各施設が長時間労働を含む働きかた対策に取り組むきっかけになればと思います。

講師略歴

1989年 産業医科大学医学部卒

1992年～2000年まで大手製造業で専属産業医として勤務

2000年 はやしだ労働衛生コンサルタント事務所を開業、嘱託産業医活動を開始

2008年 トータルヘルス株式会社を設立

日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント