

過労死

働くことで
命を落とさないために

ゼロ

日本労働組合総連合会(連合)



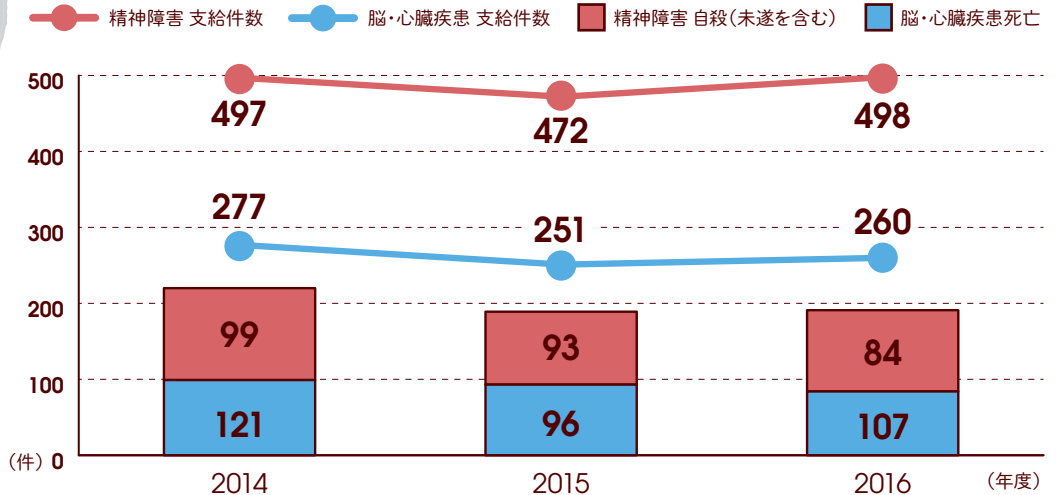
「過労死等」とは

- ✓ 業務における過重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的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

(過労死等防止対策推進法より)



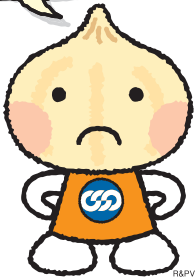
過去3年間の過労死等の労災補償決定件数



※厚生労働省「過労死等の労災補償状況」より連合作成

毎年、200件前後の過労死・過労自殺が報告されていますが、

これは「業務上」と労災認定された件数だけで、氷山の一角とも言われています。



時間外・休日労働時間と健康障害リスクの関係

時間外・休日労働時間

健康障害のリスク

月100時間超
または
2~6ヶ月平均で
月80時間
を超えると

長くなるほど

月45時間以内

高い

徐々に高まる

低い

脳・心臓疾患による過労死は、長時間労働と深く関係がありますが、

精神障害による過労自殺は、労働時間の長さだけでなく、ストレスやパワハラなどとも関係があります。



裏面では、メンタルヘルス不調を悪化させないように簡単なチェックリストを紹介します。

資料出所：厚生労働省「過労死等防止啓発パンフレット」より

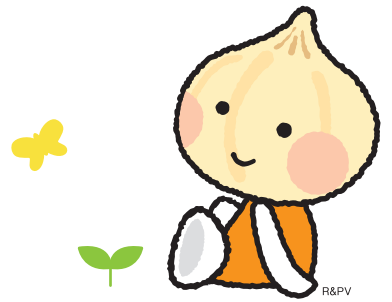


私たちの職場から 痛ましい過労死等を出さないために

長時間労働などの過重労働から、脳・心臓疾患による過労死に至る場合がありますが、さまざまなストレスからメンタル不調になり、過労自殺に至る場合もあります。無理や我慢を重ね、心身に不調をきたす前に、身体や脳を休ませましょう。メンタル不調の兆しが見えたら、早期に対応（休息を取る、チームで仕事を分担する、お医者さんに行くなど…）することが大切です。

11月は過労死等防止啓発月間です。

この機会にあなた自身や職場の仲間、ご家族のことを見つめ直してみませんか？



ストレスの原因となる事例

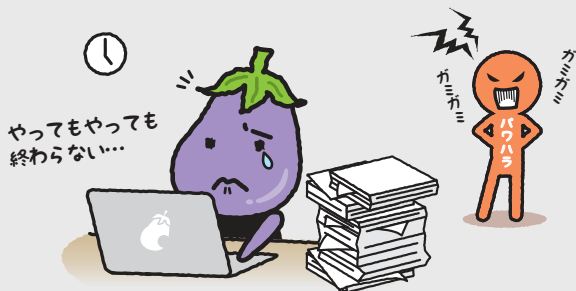


あてはまることはありませんか？

Check



- 長時間労働が続いている
- 仕事の内容や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
- 休日にも仕事に出かけることが多い
- 周囲に相談相手がいない
- 家族のことや金銭問題などの悩みを抱えている
- セクハラ・パワハラを受けている



メンタル不調時に現れやすい様子の例



心当たりはありませんか？

Check



- 遅刻や早退が増えた
- 月曜日(休日明け)に休むことがある
- 最近、仕事の締切に遅れることが多い
- 朝からお酒臭いことがある
- 顔色や表情がさえない
- 食べる量が減った、食欲がなさそう
- 居眠りが多い、眠れない・夜中に目が覚める
- 急におしゃべりになった
- ふさぎ込んでいることが多い



これらのチェックリストで、心当たりがある、同僚や家族が心配だ…そんな時は、労働組合や職場の仲間に相談したり、精神科・心療内科などのお医者さんに行ってみませんか？

厚生労働省「働く人のこころの耳」<https://kokoro.mhlw.go.jp>などのサイトもあります。

ひとりぼっちで抱え込まないでSOSを発信してください！



もしも
連合に
ご相談を!

相談
無料

フリーダイヤル

いこうよ

れんごうに

0120-154-052

秘密
厳守

携帯電話、
スマートフォン
からでも
OK!