

## 長時間労働について

最近、「長時間労働問題」についての話題を頻繁に耳にします。今回は、主に「長時間労働」のリスクについてまとめましたので、是非参考にしてください。

### 1. 長時間労働とは

実は、「長時間労働」の明確な定義はありません。一方で、労働基準法第 3 2 条で、「1 日 8 時間」「1 週間で 4 0 時間」と労働時間の上限が決まっています。一般的には、1 ヶ月の残業時間が 4 5 時間を超えた場合、「長時間労働」とみなされる傾向にあります。



### 2. 3 6 協定について

労働基準法第 3 6 条の規定により、協定を結ぶことで基準の範囲内で時間外労働ができます。

株T・S・O は、「3 6 協定」を締結しています。

#### 《時間外労働時間の限度》

期間	1 週間	1 ヶ月	1 年間
限度時間	1 5 時間	4 5 時間	3 6 0 時間

### 3. 「長時間労働」がいけない理由について

「法律に違反している」という理由だけでなく、長時間労働になると、私生活に充てる時間が減ります。

なかでも、「食事」、「入浴」等、削る事が出来ないものがあるため、必然的に「睡眠時間」を削る事になります。「睡眠時間」を削ることで、心身に不調をきたし、不調が長期的に続くことで、過労死や過労自殺を引き起こすと言われてしています。

過労死や過労自殺を防ぐためにも、残業時間の削減や有給休暇の取得で、心身を休めるよう努めるとよいでしょう。

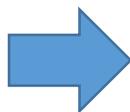


#### 4. 長時間労働による身体への影響

##### (1) 体への影響

- ① 血圧上昇
- ② 交感神経の興奮
- ③ 血小板機能亢進(※1)
- ④ 耐糖能低下(※2)

など



##### 【過労死のリスク】

《脳・心臓疾患》

- ・ 脳出血
- ・ くも膜下出血
- ・ 心筋梗塞

など

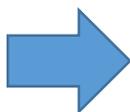
(※1) ③血液の粘度が高まり、血行が阻害される症状。

(※2) ④糖をエネルギーに変換する能力が低下し、高血糖の状態が続く症状。

##### (2) メンタル面への影響

- ① 対人関係のトラブル増加
- ② ネガティブ思考
- ③ 作業効率の低下

など



##### 【過労自殺のリスク】

《メンタルヘルス不調》

- ・ うつ病
- ・ 不眠症
- ・ 不安障害

など

#### 5. 心身の不調を感じたら

近くの医療機関にて診察を受けましょう。

また、高年齢労働者の場合、若年齢労働者と比べ、心身への疲労等受けやすい傾向にあります。

無理をせず、不調を感じたらすぐに派遣先責任者へ連絡し、指示を受けましょう。

#### 6. 会社の取り組みについて

(1) ㈱T・S・Oでは、みなさんが安全にお仕事をしていただけるよう、次の事項を年に1回、取り組んでいます。

- ・ 定期健康診断の実施
- ・ メンタルヘルスチェックの実施

(2) 産業医との面談を希望される方は、随時受け付けますので、お気軽にご連絡ください。

連絡先：株式会社T・S・O

電話番号：03-3449-5506

