



今こそ考える過重労働問題！ 残業削減へ向けて踏み出そう 今日からできる具体策は？

過剰残業を防ぐために

残業するには届出必須

一昨年末に大手企業若手社員が自ら命を絶ったニュースは、働くことに関わる全ての人々に大きな衝撃を与えました。浮かび上がったのは過剰な時間外・休日労働の実態でした。

昨秋に厚生労働省が公表した『平成28年版過労死等防止対策白書』などを参考に、過重労働の問題について、人材プロオフィスキャラクターの「プロ子女史」を先生として、枚方つーしんキャラクター「ぼしひこくん」が質問をしていく会話形式で見ていくことにしましょう。

プロ子 (以下…プ) 「昨年(以下…プ)はようやく国をあげて過重労働問題にとりかかった年になったわね」

ぼしひこ (以下…ぼ) 「悲しい事件があったもんなあ…」

プ「残業の問題はほとんどの事業者が抱えている問題だし、この機会にきっちり向き合うべきことだと思うわ」

ぼ「確かにそうやね」

プ「ちなみに時間外・休日労働、つまり残業をするにはあらかじめ労使で書面による協定を締結し、所轄労働基準監督署長に届け出ることが必要なのは知ってた？」

ぼ「ここからは『平成28年版過労死等防止対策白書』の内容にも触れながら、現状をみて

いくことにするわ。これは厚生労働省のホームページからダウンロードできる、誰でも見ることができるデータよ」

ぼ「どんな情報が載ってるん？」

プ「資料編も合わせると全280ページに及ぶもので、過労死等の現状や防止のための対策実施状況など、内容は多岐に渡るわ。全てを紹介はできないけれど、抜粋して見ていこうと思うわ」

ぼ「対策とかは知っておいた方がいいもんね」

プ「どの企業でも『定時で帰れて有給も消化できて業績も上がっている』というのが理想のはず。『残業ナシなんて無理！』と突っぱねる前に、どうすれば理想に近づけるかを考えていきましょう」

ぼ「まずはセルフチェック

まずはセルフチェック

まずはセルフチェック

まずはセルフチェック

まずはセルフチェック



プ「事業者と労働者で違ってくるけれどまずは事業者は次の点を今一度見直して欲しいところね。これは厚生労働省の過労死等啓発防止リーフレットなどにも書かれていることよ



- ◎長時間労働の削減
- ◎過重労働による健康障害の防止
- ◎働き方の見直し
- ◎職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ◎職場のパワーハラスメントの予防・解決
- ◎相談体制の整備等

こころの耳

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
～心の健康確保と自殺や過労死などの予防～

検索

文字サイズ
小 中 大

厚生労働省

初めての方へ

働く方へ

ご家族の方へ

事業者・上司・同僚の方へ

支援する方へ

セルフチェック

相談

法に基づくストレスチェック制度

5分でできる職場の
ストレスセルフチェック
NEW 3分でできる(簡易版)はこちら

働く人の
こころの耳電話相談

働く人の
こころの耳メール相談

改正労働安全衛生法の
ポイント
(ストレスチェック制度関連)

働く人の疲労蓄積度
セルフチェック
働く人用 家族支援用

悩みを相談してみませんか
相談窓口案内

NEW 職場復帰支援の
取り組み事例

厚生労働省
ストレスチェック
実施プログラム
ダウンロードサイト

よく見られているコンテンツ

働く方へ

ご家族の方へ

事業者・上司・同僚の方へ

支援する方へ

ストレスへの
対処法を知る

こころの病・
克服体験記

職場復帰に関わった
みんなの声

動画で学ぶ
メンタルヘルス教室

「やることは山積みやね…」

プ「ただ、一番意識して欲しいのは現状を『把握』すること。今、職場の実態がどうなっているかの正しい認識がなければ、どんな対策が必要かわからないもの」

ぼ「労働者の人は？」

プ「労働者もセルフチェックをして、まずは自分の状況を自覚することが必要ね」

ぼ「セルフチェック？」

プ「厚生労働省の委託事業として開設された、メンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』というサイトがあるの。そこで質問に答えていけば、現在のストレスに対するコメントや、ストレスケアのアドバイスなども学ぶことができるわ」

具体的な対策は？

ぼ「具体策としては何が考えられるん？」

プ「これは職場ごとに抱えている問題が違うし、ひとまとめにして言えないわ。ただ：

- ・時間外労働が60時間以上の労働者がいる
- ・年次有給休暇が消化できていない
- ・離職率が高い

こういった状態ならば危機感を持って素早く対策に動く必要があるわ。まずは事業者と労働者で話し合う場を設けること。これはすぐに取り掛かって欲しいことね」

ぼ「当たり前になつてるとの『おかしさ』に気づくのが肝心なことやね」

プ「そうね。また計画的に残業を減らすための方法や有給消化のスケジュールなどを考え、少しずつでも実行していくことが大切ね」

ぼ「そのためには働く仕組みの見直しも必要になるし、人手が足りないなら増員するなどの具体策が出てくるってことやね」

プ「そうね。これは簡単なことじゃないけれど、職場にとって必要な人が健康で働き続けられるという『財産』を守るためにいち早く取り組むべきことよ」

ぼ「確かに元気に働くことができなくなったら、企業だけじゃなく社会にとってもメッチャもったいないことやもんね」



プ「職場の現状を把握した上でもつと労働力が必要ということであれば『人材派遣』や『アウトソーシング』を検討するのも対策の一つになると思うわ」

ぼ「外部の力を借りるのも、具体策のひとつってことやね」

プ「そうね。労働力に関するのなら人材プロオフィス株式会社でも助けられることがあると思うから、お気軽にご相談くださいね！」

(おわり)

プロ子の野望

【前回のあらすじ】就職活動中のプロ子はある会社の説明会で疑問を感じ答えを探して人材プロオフィサーの大林と珈琲店で話すことに：

「私には夢がありました」
大林はふうと息を吐いた後、とても落ち着いた口調で言った。
「夢…ですか？」

プロ子にとって『夢』という言葉は恐怖の対象だ。昔から『夢が特にない』というだけであからさまにガツカリされたり、つまらない人間として見られたからだ。

「プロ野球選手になったかつたんです。この体型からは想像もつかないかもしれないがねえ」

そう言って笑う顔は、会社説明会の時に会ったほがらかな大林の表情に戻っていた。

「今でも会社帰りにバッティングセン



ターに寄ったりするんですよ？ そうですね。隣のバッターボックスに若い子が入ってきたりする」

プロ子は話の意図がわからずに小さく頷いた。

「その姿はとてもまぶしく、そして危うく見えるんです。無理をしすぎて怪我しないだろうかと」

「プロ子は大林が夢をあきらめた理由がわかった。だが、どう言っているかわからずにアイスコーヒーに刺さったストローを持ってゆつくりかき混ぜた。グラスの水滴が会話のスピードを無視してついつと流れ落ちる。

「昔の私の夢は、昔の私があきらめた。私のような人に夢を感じる手助けがしたいんです。その人が持っている『才能』という財産を活かせるように」

(つづく)