

長時間労働⇔精神疾患？

いつもお世話になっております。

政府は働き方改革関連法案に長時間労働の是正策を盛り込み、残業を100時間未満に抑えるとしました。過労は体調の悪化、うつ病などの精神疾患との関係が注目されています。

(例)

- ・1日労働時間が11時間を超えている人は7~8時間労働の人と比べ、約5年後のうつ病の発生リスクが2.4倍ほど高い。
- ・長時間労働による睡眠時間の短縮に伴い、心身の病気のリスクが高まる。また、仕事の生産性が低下し、悪循環となる。
- ・睡眠が5時間を切るあたりからうつ病や適応障害などのメンタル不調が増加する。

電通の裁判のこともあり、注目されていますが、具体的にどれくらいの長時間労働がうつ病を発症させるのか、という点については、発症したタイミングや因果関係の特定が難しいことから、具体的にはわかっていないようです。

一方、心身の不調を招く長時間労働を避けるために有交と期待されている『勤務時間インターバル制度』というものがあります。この制度は、退社から次の入社まで一定の時間を空けることを義務付ける制度です。欧州で先行導入しており、たとえばドイツでは原則11時間の休息を義務付けられています。

ただし、日本ではドイツと比べ、通勤時間が長いので11時間では短いのではないかという見解もあります。そんな中、インターバルの時間を9時間と定めた企業もあるようですので、とりあえず、導入すれば解決するというわけではなさそうですね。

メールマガジン配信希望の方は下記のメールアドレスまでご連絡ください。