



働き方を見直して、
こころとからだを健康に



そろそろ

「過労死等」とは？



過労死等

ゼロに向けて



- 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の定義

11月は過労死等防止啓発月間
日本労働組合総連合会(連合)

過労死・過労自殺は、
毎年約**200件**も
認定されています。*

原因となる長時間労働をなくし、
働く人の心身の負担を軽く
することが大切です！

※厚生労働省「過労死等の労災補償状況」



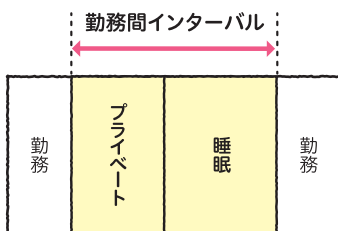
長時間労働を是正し、 安心して健やかに働くことのできる職場環境をつくろう

「働き方改革」によって、時間外労働の上限規制が導入され、勤務間インターバルの確保も努力義務となります。さらに、ハラスメント対策も強化されます。
安心して健康に働くことができる環境をつくることは、労働組合の大切な役割です。
以下を参考に、職場での取り組みを進めましょう。



労働時間を しっかり把握しよう

労働時間を客観的に把握することで、長時間労働を減らすことが大切です。タイムカードやICカード、パソコンの使用記録などで把握・管理するしくみをつくりましょう。



勤務間インターバル制度を 取り入れよう

健康に働くためには、生活や睡眠の時間を確保することが重要です。終業から始業までの間に一定以上の休息時間を設ける勤務間インターバル制度を導入しましょう。



ハラスメントのない 職場にしよう

こころを健やかに保つためには、ハラスメントをなくさなければなりません。職場点検、相談体制の整備、周知などに取り組みましょう。

毎年11月は、**過労死等防止啓発月間**です

日本労働組合総連合会(連合)

働き方、

こころとからだを

✓チェックしてみよう

あなた自身や職場の仲間、ご家族のこころとからだに不調があったら、むりをせず、休みと睡眠をしっかり取ることが大切です。この機会に、職場での働き方、こころとからだをチェックしてみましょう。

あなたの結果は
いかがですか。

こころとからだ、働き方に
問題があるときは、

**労働組合や職場の仲間、
産業医や心療内科などの先生に**
相談してみましょう。



厚生労働省の
「働く人のメンタルヘルス・
ポータルサイト・こころの耳」
もチェック!

働く人のこころの耳

検索

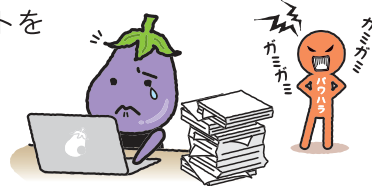
<https://kokoro.mhlw.go.jp>



あてはまることはありませんか？

ストレスの原因となる事例

- 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
- ハラスメントを受けている



心当たりはありませんか？

メンタル不調時に現れやすい様子の事例

- 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



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!