

11月は過労死等防止啓発月間

働き方を見直して、  
「過労死等」のない職場へ



# 実現しよう 過労死等 **ゼロ**



日本労働組合総連合会(連合)

そもそも

## 「過労死等」とは？

過労死等防止対策推進法によると、

- 業務における過度な負荷による  
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

と定義されています。

## 過労死等ゼロに向けて、取り組みを徹底しよう！

「過労死等の防止のための対策に関する大綱」が新しくなりました。

新たな大綱では、勤務間インターバル制度の数値目標が引き上げられたことに加え、コロナ禍での労働時間の状況を踏まえた過重労働対策や、テレワークなど多様な働き方への対策なども盛り込まれています。



### 労働時間を しっかり把握しよう

テレワークや副業・兼業など、どのような働き方でも労働時間を適正に把握・管理するしくみづくりを進め、長時間労働を防止していきましょう。

### 36協定を きちんと締結しよう

労使で話し合いの上、36協定を適正に締結し、職場の仲間を働きすぎから守っていきましょう。

### 勤務間インターバル 制度を導入しよう

終業から始業までに一定以上の休息時間を設けることで、しっかりと休める職場を実現していきましょう。

### メンタルヘルス対策・ ハラスメント防止対策 を充実させよう

方針の明確化や相談体制の充実、コミュニケーションの活性化、取り組み内容の労働者への周知啓発に努め、心健やかに働ける職場環境をつくっていきましょう。

過労死等の防止に向けて、職場の労働組合による取り組みは欠かせません。大綱の見直しを契機に、誰もが安心して働ける職場環境になっているか、改めて点検し、改善の取り組みを進めていきましょう。



#### ●新たな「大綱」が定める数値目標

|             |  |
|-------------|--|
| 長時間労働の削減    | 週労働時間40時間以上の雇用者のうち、<br><b>週労働時間60時間以上</b> の雇用者の割合を <b>5%以下</b><br>(2025年まで)                  |
| 勤務間インターバル制度 | 制度を知らない企業の割合を <b>5%未満</b> (2025年まで)<br>制度導入企業の割合を <b>15%以上</b> (2025年まで)<br>※いずれも労働者30人以上の企業 |
| 年次有給休暇の取得率  | 取得率を <b>70%以上</b> (2025年まで)  |



連合の過労死等ゼロの取り組みは、  
ウェブサイトでチェック！

「過労死等ゼロに向けた取り組み」  
<https://www.jtuc-rengo.or.jp/activity/roudou/karoushi/>

# 疲れていませんか

# 不安を抱えていませんか

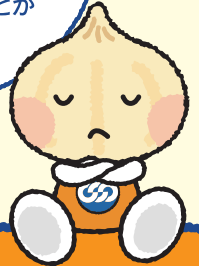
～こころとからだ、チェックしてみよう～

「コロナ禍による仕事の変化が辛い」「長時間労働が続き休めない」「収入や雇用が不安」など、連合へは、働く者からの切実な声が寄せられています。

ストレスや心身の疲れは誰にでも起こり得ます。  
この機会に、ご自身や職場の仲間、ご家族の働き方を見つめ直してみませんか。

**脳・心臓疾患**の  
労災認定基準が見直されました!

労働時間が過労死ライン  
(1か月100時間、2～6か月80時間)  
より少なくとも、  
パワハラなど、強いストレスを  
加味して総合判断することが  
より明確になったんだ。



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
- 深夜や休日にも仕事をしていることが多い
- 仕事とプライベートの時間の区別がつけられない
- 仕事の作業環境がよくない
- 仕事の内容や仕事量、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
- 職場での孤独感や疎外感を感じている
- ハラスメントを受けている
- 収入や雇用に不安を感じている
- 周囲に相談相手がいない

心当たりはありませんか？

## メンタル不調時

に表れやすい症状の事例

- 遅刻や早退をしてしまうことが増えた
- 月曜日(休み明け)に突発的に休むことがある
- 最近、仕事のメ切に遅れることが多い
- 以前と比べて疲れやすい
- 居眠りをしてしまう、眠れない・夜中に目が覚める
- 頭痛や腹痛、吐き気など、体調がすぐれない
- 食べる量が減った、食欲がない
- 何かと自分を責めてしまう
- 急に気分が高揚したり、沈んだりする
- 何をやってもつまらない

### ? あなたの結果はいかがでしたか

このチェックリストで心当たりがある場合には、  
労働組合や職場の仲間、精神科・心療内科の  
お医者さんなどに相談してみましょう。

こころの耳 相談窓口

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

ハラスメント悩み相談室

<https://harasu-soudan.mhlw.go.jp/>

ひとりぼっちで  
抱え込まないで



連合に  
ご相談を

なんでも  
労働相談 ホットライン

相談無料 秘密厳守

フリーダイヤル  
いこうよ れんごうに  
**0120-154-052**

Action!

36

Web



Facebook



Twitter

