

しごとより、
いのち。

STOP!
過労死

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

過労死ラインの定義

1ヶ月100時間以上の残業

2～6ヶ月で平均80時間の残業

⇒現状では、過労死ラインを優に超えている



過労死等とその防止への理解を深めましょう。

「過労死等」とは、業務における過重な負荷による脳・心臓疾患や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死亡やこれらの疾患のことです。国民一人ひとりが自身にも関わることとして過労死とその防止に対する理解を深めて「過労死ゼロ」の社会を実現しましょう。

【過労死等防止のための取組】

- ◎ 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
- ◎ 職場のハラスメントの予防・解決
- ◎ 相談体制の整備等

男性職員過労死 札幌地裁 北海道雄武町に6500万円賠償命令

(2024.2.6 産経新聞HP)

男性は昭和63年から町役場で勤務し、平成27年4月から産業振興課の2つの係長職を兼務。同11月ごろ精神疾患を発症し、12月に自宅で自殺した。9月25日から30日間の時間外勤務は109時間を超えた。町は負荷が過度にならないよう注意する義務を怠ったとしている。

自死については令和3年、公務外と認定した地方公務員災害補償基金の処分を取り消す判決が札幌高裁で確定した後、町も責任を認める調査結果をまとめた。遺族が4年に提訴した。

福岡県春日市立小学校で新任教諭（24歳） が採用から約半年後の9月、教室で自殺。

（NHKニュース6月7日）。

起きたのは2019年のことで、5年前になる。なぜ、いまごろになって判明したのか。1年目の教員をそこまで追い詰めた原因はなんだったのか、再発防止のために、教育委員会や学校はなにをしようとしているのかなどが、分からないまま。

運動会で披露するダンスの練習を深夜まで行ったり、「とりあえず運動会を乗り切る」と家族には言っていた。時間外勤務時間（≡残業時間）は、5月中旬～6月中旬まで148時間、6月中旬～7月中旬まで129時間と、過労死ラインとされる月80時間を大きく超えていた。

ハラスメントとは？

ハラスメント (harassment) は「いやがらせ」「いじめ」を指す言葉です。身体的・精神的な攻撃などによって他者に不利益・ダメージを与えたり、不愉快にさせることを意味する。

☑法令に定義されたもの

- ・セクシュアルハラスメント (セクハラ)
- ・パワーハラスメント (パワハラ)
- ・マタニティハラスメント (マタハラ)
- ・パタニティハラスメント (パタハラ)
- ・ケアハラスメント (ケアハラ)

☑社会通念上ハラスメントと認識されているもの

- ・モラルハラスメント (モラハラ)
- ・アルコールハラスメント (アルハラ) など

行政法上のハラスメント行為

- ・ パワハラ
- ・ セクハラ
- ・ マタハラ／パタハラ
- ・ ケアハラ

行政法で、各ハラスメントの定義を明確化しているとともに、企業に対して、ハラスメントの防止・対応のために**必要な措置を講ずるよう義務付けている。**

ハラスメントの防止・対応に関する措置を講じる義務を怠った場合、厚生労働大臣による行政処分の対象になり得る。

パワハラの要件（定義）

①職場にて、優位的な関係に基づいて行われること

→上司の部下に対する言動、集団の個人に対する言動、知識や経験に優れた労働者のそうでない労働者に対する言動などが該当する。

②業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動であること

→合理的な業務指示や指導の範囲内であれば、パワハラには該当しない。

③労働者の就業環境を害する言動であること

→典型的には、パワハラの6類型に当たる行為が該当する。

6 類型	事例
身体的な攻撃	・ 殴る ・ 蹴る ・ 物を投げる
精神的な攻撃	・ 人格否定 ・ 侮辱 ・ 過度に長時間の叱責 ・ 他の従業員の面前での叱責
人間関係からの切り離し	・ 合理的な理由のない別室隔離や自宅研修 ・ 集団での無視
過大な要求	・ 達成困難な目標を課し、達成できなかった場合に厳しく叱責する ・ 必要性がない業務の指示（お茶くみなど）
過小な要求	・ 能力に見合った仕事を与えない ・ 追い出し部屋に異動させて何もさせない
個の侵害	・ プライベートな事柄を過度に詮索する ・ 職場外で継続的に監視する ・ 私物の写真を撮影する

市販薬の過量摂取 (いわゆるオーバードーズ)とは？

(大阪府八尾市HPより)

医薬品の過量摂取とは、薬を使うときの一回あたりの用量 (dose) が過剰である (over) こと、または薬物の過量摂取に及ぶ行為のことをさしている。

過量摂取することを、一般的に「オーバードーズ (Overdose)」(以下、OD) と言われる。近年、この「OD」が深刻化している。

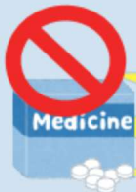
オーバードーズの背景

「OD」は、10代の若年者を中心に広がっており、高校生を対象としたある調査では、過去1年以内に市販薬を乱用した経験のある人の割合が約60人に1人という結果が得られている。

背景には、いじめや虐待、親との関係の悪化、学校での孤立など、家庭や学校等で感じている「孤独感や強いストレス」があり、気分を変えるための手段として、「OD」に走る傾向がある。

市販薬の過量摂取により、眠気や疲労感がなくなったり、ふわふわした気分になったりすることがある。これらの効果は一時的であり、その後は逆に不快な気分になることから、先の乱用時と同じ効果を期待して、市販薬の過量摂取を繰り返してしまう。

大阪府八尾市の取組①



STOP!! オーバードーズ

薬局やドラッグストアで買える
お薬を、決められた量よりもたくさん飲む、
いわゆる「オーバードーズ」を知っていますか？

お薬を、決められた量よりもたくさん飲むと・・・

- ・体調が悪くなるかも・・・！！
- ・お薬をやめられなくなるかも・・・！！
- ・意識がなくなくなるかも・・・！！

命にかかわることになる
かもしれません！！

お薬は、正しく使うことが重要です。
お薬の正しい使い方を知っておきましょう！

- お薬を飲むタイミングを守りましょう
- お薬を飲む量や期間を守りましょう
- お薬は、お水かぬるま湯で飲みましょう

小学生向けリーフレット

もしも、あなたが、
なやみや不安をかかえて困っている時には・・・

気軽に相談できる
場所があります！

まもろうよ ころろ
(SNSでの相談も可能)
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

いのち支える相談窓口
<https://www.city.yao.osaka.jp/0000044664.html>

ひとりでなやまず
まずは相談してください

八尾市保健所 保健企画課 072-994-0661
刊行物番号 R5-187

大阪府八尾市の取組②



近年、薬局や薬店で購入できる市販薬を過量に摂取する、いわゆる「オーバードーズ」が、特に若い人を中心に広がっており、社会問題となっています。

市販薬を過量に摂取すると・・・

健康被害がおきたり、意識が無くなったり、依存症になってやめられなくなる場合があります



お薬は、正しく使うことが重要です。
お薬の正しい使い方を知っておきましょう！

💡 お薬を飲むタイミングを守りましょう

💡 お薬を飲む量や期間を守りましょう

💡 お薬は、お水かぬるま湯で飲みましょう



中学生向けリーフレット

もしも、あなたが、
悩みや不安を抱えて困っている時には・・・



気軽に相談できる
場所があります！



まもろうよ こころ
(SNSでの相談も可能)

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



いのち支える相談窓口

<https://www.city.yao.osaka.jp/0000044664.html>



ひとりで悩まず
まずは相談してください