

Seep Social education e partner

メンタルヘルス基礎検定 第2回

Seep Social education e partner

メンタルヘルス不調の予防1 (長時間労働)

Seep

Social education e partner

2.1はじめに

メンタルヘルスが不調になる原因の1つに、長時間労働があります。まずは、法律上の労働時間のルールや、どれくらいの残業をしたら長時間労働になるかを学びましょう。

2.2法定労働時間

- 1日の法定労働時間 8時間以内
- 1週間の法定労働時間 40時間以内

⇒1日の労働時間が8時間、1週間の労働時間が40時間を超えたら、時間外労働(いわゆる「残業」)の扱いになります。

Seep Social education e partner

(例題)

次の①～③のうち、労働時間が労働基準法に違反しているのはどれでしょうか？

- ①月曜から土曜までは出勤で、日曜は休みになっていて、1日の勤務時間が6時間だが、週休1日はツライ。
- ②定食屋で勤務をしていて、11:00に出勤して23:00に退勤したのだが、昼営業と夜営業の間に4時間の休憩が与えられた。
- ③1日8時間勤務が基本だが、昨日体調不良で1時間早退したので、今日は頑張って9時間働いて前日の遅れを取り戻した。



例題の答： 違反しているのは③

<解説>

- ①1日6時間、6時間×6日＝36時間なので、1週間でも40時間を超えていないから合法。なお、週40時間を超えなければ、週休2日制にするか、週休1日制にするかは会社の自由。
- ②休憩時間は、1日8時間、1週間40時間のカウントから除くので、1日の拘束時間が12時間であっても休憩が4時間あれば合法。
- ③1日8時間は厳格に守られなければならないので、労働時間を別の人貸し借りはできないので、労働基準法違反になる。

2.3時間外労働

1日8時間、1週間40時間以内が法定労働時間であるが、次の3つの条件を満たす場合は、「残業」が合法になる。

- ①「36協定」という書面を会社と労働者代表が取り交わしている
- ②自分の雇用契約書に「残業あり」と書かれている
- ③残業した時間分の残業代が正しく支払われている
(残業代を30分単位にしたりとか、25%以上の割増をしないとかは違法)

2.4長時間労働

2.3で述べた3つの条件を満たせば、無制限に長時間の残業をさせて良いわけではない。

⇒厚生労働省が、「この時間数を超えたらメンタルヘルスを害する恐れがある」と定めたラインがある。

Seep Social education e partner

厚生労働省は、以下のような場合は、精神疾患と長時間労働の関連性が強いとしている。

- ・発病直前の1か月におおむね160時間以上の時間外労働を行った場合
- ・発病直前の3週間におおむね120時間以上の時間外労働を行った場合
- ・発病直前の2か月間連続して1月当たりおおむね120時間以上の時間外労働を行った場合
- ・発病直前の3か月間連続して1月当たりおおむね100時間以上の時間外労働を行った場合
- ・心理的負荷が生じる出来事(転勤・叱責等)があり、加えて、その後月100時間程度の時間外労働を行った場合

Seep Social education e partner

2.5長時間労働から身を守る

(例題)

メンタルヘルスを害するような長時間労働を会社から求められた場合、どのように身を守れば良いのでしょうか？



Seep Social education e partner

長時間労働から身を守る方法

一人で考え込んだり、我慢して長時間労働を続けられないことが大切。

- 家族や友人に相談する
- 直属の上司だけが問題なら人事部などに相談する
- 労働基準監督署に相談する
- 労働組合(ユニオン)に相談する
- 弁護士や社会保険労務士に相談する
- 職場に見切りをつけて転職活動を行う
(長時間労働を理由に離職する場合は失業保険の受給条件も有利になります)