

アンケートのまとめ

講演「過労死・過労自殺の防止」について

- ・日々の生活をふりかえると過労死は全く他人事ではないと痛感しています。私自身を含め、職場の数人は過労死／過労自殺の一步手前の状況にあるとも言えます。お互いに健康管理を呼びかける様に心掛けます。
- ・過労死、過労自殺に関わらず、人が死ぬと周りにいる人も不幸になることを再認識しました。
- ・他人事ではないなと思いました。一步間違えば起こり得る可能性は十分あると思います。
- ・会社に長時間滞在すること事態がストレスとなること、半年くらい恒常的にストレスがかかると鬱症状におちいる懸念があることなど、知らないことが多かった。
- ・責任感が強くまじめな人が陥りやすいものだと思う。自分でストレスの発散をする工夫をすればいい、という意見はもっともだが、それが出来ない人だからそうになってしまう。頼るのも良くないことだが、やはり会社が責任を持って管理すべきと思う。
- ・厳しい状況が続く中、ますます健康・仕事について自己管理が重要であると認識しました。
- ・人ごとではないなと素直に思いました。
- ・2001年から2002年で過労死で認定されている人が倍になっている事に驚きました。
- ・高血圧の話がありましたが、私も予備軍ではないかと思い、これからは慎重に仕事をすべきと感じました。これまで血圧が高いという所見はありませんでしたが、両親が高いのでこれから高くなるかもしれません。とにかく無理はしないで、その分、もっと計画的に仕事をすべきだと感じました。
- ・日頃の健康管理が重要であると思いました。健康第一です。
- ・絶対に起こってはいけないと事だと思いますが、事例の内容を聞くと当社でも起きる可能性

は十分有ると思いました。特に自ら命を絶つ、過労自殺は絶対に防ぐべきだと思います。

- ・どの事例でも、決して他人事ではなく、注意を怠ると身近なところでも発生する可能性が高いということを感じました。
- ・こんな事が今の世の中にあってはならないと思いました。
- ・自分の周りでも夜遅くまで働いている人は多い。事例はたまたま若い人のものを選定したのかもしれないが、身近で発生してもおかしくないものだと感じました。
- ・過労死の定義を今まではっきり知らなかったもので、勉強になりました。いつまでも若いとっていてはだめだと再認識しました。
- ・過労死、過労自殺とも事例は実例であり、とてもリアルでした。いずれも働き過ぎの悪循環が引き起こす行き詰まりであり、会社側の管理もさることながら、個人のメンタルな部分によると思いました。
- ・自分も若くないので、健康の過信はやめ、血圧、食生活に気をつけようと感じた。



・分かりやすく内容も面白かった。特に「十分な休息をとらないと体が回復しない」という話は、思わず胸に手を当てて考えてしまった。頑張って仕事をやり遂げた後は、十分な休息をとらなければ蓄積疲労となり、「仕事を定時間に仕上げ、家族との時間も持ち、自分の体の休息日を作ること」が大切であるが、今はできていないと感じた。

・現在、増えつつある過労死に対してあらためて恐いと感じた。当社でも起こりうるものであり、気を付けないといけない人や又この話を聞かないといけない人がいると思います。

・具体例を挙げての紹介がありましたが年齢的にも自分と近く、年齢は関係無いと非常にショックを受けました。若くても無理や不規則な生活により過労死につながる。また、最近では過労自殺が増えているようなのでストレス発散・気分転換をうまくしていこうと思いました。

過労死および過労自殺の防止のためにどのような活動を行えばよいと思いますか。

・要員が減少する中、担当者は過大な負荷を強いられている。実際その過大な負荷は残業なくしてはこなせない。このような状況で「過労」という形でどんどん累積している。長時間労働をなくすことで過労死および過労自殺は大半防止できると思う。

・上司は過労死、過労自殺について再認識し、長時間労働を廃止できるようなシステム作りが必要と思う。

・業務が多忙になると個人に負荷が集中するので運用面での配慮が必要であり、管理職にも同様な研修が必要と考える。

・自分の職場においては、負荷の状況を観察し、偏重が生じた場合は積極的にその人に状況を聞いたり業務を分担したり、ケアが必要と思う。全社的には、過労死のカウンセリングなど、コミ

ュニケーションを図ることが必要と思う。

・サービス残業等の実態をまとめ、仕事が偏りすぎていないか、個々人の業務の進捗を上司がフォローをすべきと思う。また、各個人へのストレス発散を促進する場を設けて欲しい。

・常に同じ職場の仲間が声を掛け合える雰囲気を作ることが必要と考えます。

・メリハリのある仕事ができるかを考える機会を作る必要があると思います。自分も含めてだらだらと効率の悪い居残り残業を行っていると思います。

・仕事が好きで遅くまで残業している人はいないと思います。「早く帰ろう」の掛け声で終わらないような対策が必要だと思います。

・自分自身、やはりどこかにダラダラしている部分があると思います。でも、改心しようと思った部分がたくさんあります。

・健康診断における再検査必要者の追跡調査を会社側に働きかけるとともに、過労死につながる長時間労働の防止を会社、組合員両方に啓蒙していくことが必要かと思っています。業績の悪い時期なので、特に重要だと思います。

・従業員の労働時間状況の把握。過重労働の防止。

・精神的な面でのフォローが必要と思う。研修会やカウンセリングを行ってはどうかと思う。

・「相互補完」とは意味が少し異なるかもしれませんが、もっと周りに目を向ける(気にかける)意識を養う。

・組合としても若手対象のセミナーの他に中堅以上を対象とした気軽に参加出来るセミナーがあればと思う。

・極端な時間外労働が行われていないか組合としても調査が必要と思う

・過労自殺はその前段にうつ病になるといわれていましたが、精神的に追いめられる状況があり、蓄積疲労にならないようにエルダーや周りの人が気配り目配りする事が大事であると思う。

・本来、会社側(管理職)が日々注意すべきことと考えます。個人の性格による部分が多く、日々

接している上司が仕事負荷を把握し、個人に任せるのではなく、状況により部署内でサポートすることや、問題点についてみんなで考えることをすべきだと思います。組合としては、気分転換が出来るような場を作ったらよいと思います。

- ・世間で問題になっているが「自分は大丈夫」と思っている人が多く、「過労死はこんなに怖い」ということの啓発が必要と思う。
- ・メンタルケアが出来るよう、講演会を開催する。
- ・普段からのコミュニケーションをよくする。
- ・ノー残業の日を作り気分転換を促進する。

「メリハリをつけた仕事をするのが大切」とありましたが、どのように感じましたか。

- ・次から次ぎへと仕事がありダラダラしている暇もなく、メリハリをつけたくても、つける余裕がないのが現状です。
- ・私自身仕事をダラダラするのは嫌いです。仕事は出来る限り効率良く終わらせて帰社したいと考えています。ダラダラせず、メリハリをつけてやっているつもりでも気が付かないうちに非効率的な作業方法になっている可能性があると思います。そういう意味では上司や先輩また後輩も含めた第3者の立場で客観的に判断し、指摘してもらうことが重要だと感じます。指摘されることを悲観的にとらえず、自分自身をステップアップさせる過程ととらえ、今後の仕事に生かして行きたい。
- ・メリハリは必要と思いますが人員が減少する中、うまく出来ない。
- ・のんびりしながらの方が脳もリラックスしてアイデア出やすいと思っていたが、海外の研究機関では、定時内で全て仕事をすべく、集中力がすごいとも聞く。集中型の仕事スタイルで1年やってみて自分にあったやり方を見つけない。
- ・遅くまで仕事をしてしまう傾向がある中、休日は確実に休むようにしてストレスを発散するよう

心掛けています。

- ・その通りと思います。自分自身でもこれは普段から心がけています。
- ・自分もできていないと感じました。日本人には、忙しければ休日や睡眠時間を削ってしまえと言うような悪習があり、自分は何の仕事をして会社から給料をもらっているのかを認識する必要があると感じました。
- ・人間の集中できる限度がある事も肝に銘じて効率の良い仕事をしていくつもりです。
- ・自分自身も、ダラダラしている部分があると思います。すぐにはいきませんが、少しずつでも直していこうと思います。
- ・ツレ残業は会社の為にも、自分の為にもならないということを再認識しました。
- ・ダラダラとやっている訳ではないが、納期があり、疲れていて効率が悪い状態で残業をやらざる負えない場合もあります。
- ・確かにメリハリは、大事であるが、絶対量が多いため長時間働くことになる。出来るだけメリハリをつけ、だらだらにならない様努める。
- ・改めて聞くと再認識させられました。
- ・ホメオスタシスの限界を超えないように、十分に睡眠がとれるようにしたい。
- ・いろいろな業務をする中で、うまく頭を切り換えることをしなければならないと思います。
- ・だらだらと仕事をしていても効率良くいい仕事は出来ない。無理をすることがあっても、山を越えたら十分な休息をとれるよう心がける。
- ・重要度を関係者と報・連・相をして判断することが必要だと思います。
- ・メリハリつけても絶対量は減りません。根本的に仕事の進め方を変えなければならないと思います。
- ・一日の始めに「ここまではやる」という目標をたてること。仕事は尽きることがないので、一日一日の目標をたてて割り切ることが大事だと思います。あと仕事の手順をよく考えれば、おのずとメリハリが出てくるのではないのでしょうか。
- ・休日はできるだけ出勤しなくて良いように、平

日から計画的に仕事を進める。何をいつまでに
ということをしっかり把握しておくことが大切であ
り、今日中にやらなければいけないことは必ず
やり遂げ、明日でも良いことは翌日にまわしてさ
っさと帰る。ただ、恒常的に負荷が高いので、1
週間ほど連続で年休が取得できるような制度が
あれば、やる気という観点からもメリハリのある仕
事ができると思う。

- ・今の現状の仕事をこなすことが精一杯でよくわ
からない。ただ、今後はメリハリをつけ仕事をし、
終わったら早く帰るを実施したい。

- ・個人的にもメリハリをつけるべきと思っています。
なかなか期限に追われ思うようにはなりません
が早く帰れるときは帰るように意識していま
す。自分の体調は自分で管理しておかなければ
と思いました。

- ・今までは過労死と過労自殺については、無縁
なことと思っていましたが、血圧に因果関係があ
ると聞き、自分自身も血圧が高いので注意しな
ければと思っています。

**次回テーマはどのような内容を希望しま
すか。**

- ・メンタルヘルス
- ・健康管理、病気の予防についての内容。過労

死も「自分の健康管理」ができていないことから
おこるといわれていた。知って得する健康管理
方法などの講習。

- ・講義も重要と思いますが、KYトレーニングなど
を実際にみっちり行うのも興味があります。

- ・身近な災害事例を紹介。例えば、現場で起こ
った事例だけではなく事務所で起こり得るよう
な災害事例や、繰り返し起こっている同じような
災害事例を紹介。年代別に起こしやすい災害事
例など。

- ・現地工事パトロール

- ・セクシャルハラスメント、パワーハラスメントや健
康管理について

- ・「過去の災害事例に学ぶ」に加え、「パンテツク
の災害事例に学ぶ」。一番身近で、学ぶところ
が多いのは自分たちの過去の経験だと思います。
ヒヤリハットについても数年前までさかのぼり、再
度状況を共有する。

- ・研修の一環として、模範的な職場環境の現場
を見学したい。

- ・支社などの事務所の安全パトロールを実施し、
事務所での安全に取り組む活動。

- ・「仕事しやすい環境づくり」

- ・安全衛生の衛生面にスポットを当てて、健康管
理やメンタルヘルスの講演を同じようにシリー
ズで開催するのが良いのではと思う。

