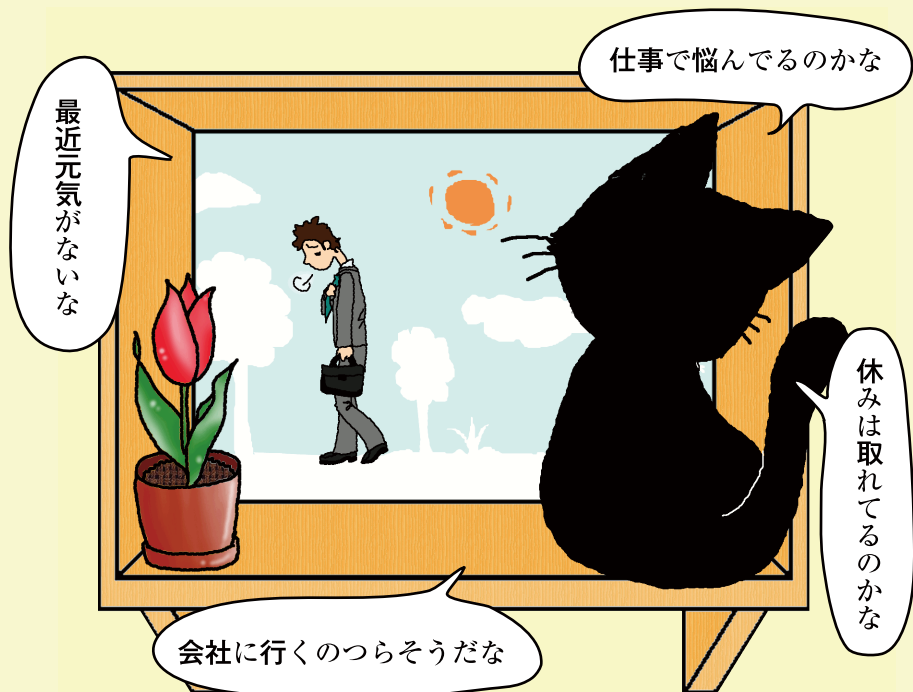


「職場うつ」対策 サポートハンドブック

～大切な人を守るために～



身近な人の働き方が心配ではありませんか？

働きすぎや職場での嫌がらせのために、体調を崩して「うつ病」になってしまう人が増えています。

家族、友人など、あなたの大切な人の働き方が

少しでも気になったら、ぜひ一度ご相談ください！

NPO 法人
posse

We seek to correct
existing inequalities
and build a just society.

はじめに

最近、職場うつに悩む方が増えています(図1)。日頃労働相談を受け付けている私たちNPO法POSSE(ポッセ)の窓口にも、年齢・性別・雇用形態を問わず、メンタルヘルス(心の健康)に問題を抱えた人が次々と訪れています。

いったんうつ病を患ってしまうと、職場や家庭に大きな影響が出てしまいます。できるだけ早いうちに対応することが肝要ですが、本人が気づきづらい・言い出しづらい場合も多々あります。相談に訪れない人の

中にも、不安を感じている人は多くいることが予想されます(図2)。

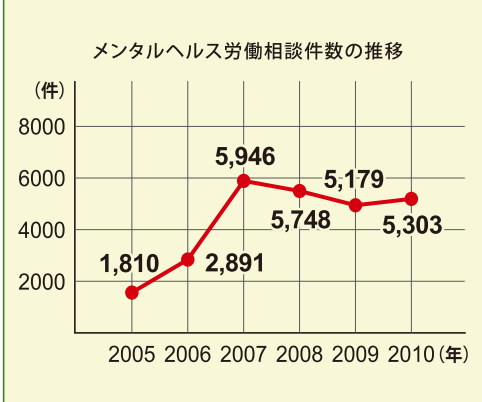
「職場うつ」の問題は、当事者本人だけではなく、周囲の人間の配慮や協力が重要です。

そこで、私たちは『「職場うつ」対策サポートハンドブック』を発刊しました。「職場うつ」に関する知識や対処法などを広めることで、一人でも多くの方の健康が守られれば幸いです。

2012年1月 NPO法人POSSE

図1

メンタルヘルス関連の労働相談件数は5年間で約3倍に増加(東京都)

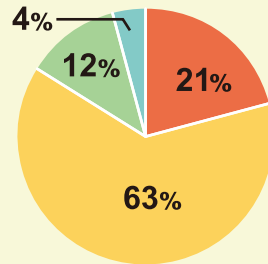


出典:東京都産業労働局「労働相談状況」

図2

84%の人が仕事関連のストレス・不安を感じている

職場・仕事・仕事の将来のことなどについて感じているストレス・不安の程度の割合



出典:社団法人日本産業カウンセラー協会[2010]「産業カウンセラー聞き取り調査」

心構えとして

職場が原因のうつは、本人の努力や我慢では解決できないことがほとんどです。本人自身が親しい人にも相談できず、どうせ解決できるはずがないと諦めてしまっていることも多くあります。

また、現状をなんとかしようとしても、周囲の無理解や誤解のために精神的に追い込まれてしまうことすらあるのです。「がんばって」と励ますだけでは問題は決して解決しません。大切な人が職場で大きな困難を

抱えているとき、家族や友人の理解やサポートは本人に大きな勇気を与え、解決への大きな力になります。大切な人の生活や心の健康、命はあなたの支えにかかっているかもしれません。

家族や友人が理不尽な目にあってから後悔するより、一歩踏み出して「どうしたの? 無理してない?」と声をかけてみることをおすすめします。

身近な人のこんなサインを見逃していませんか？

うつ・働きすぎ Check List

- 眠れないと言っている
- ずっと体調が悪そうに見える
- 職場の人間関係に悩んでいるようだ
- 口数が減った
- 出勤前は憂鬱そうだ
- 気分がムラがある
- 食欲がない
- 会社のことを話さなくなった
- 仕事を持ち帰っている
- 休日出勤が多い
- 週に一度も休みがない
- 休みはずっと寝ている
- 毎日夜9時ごろまで働いている
- 仕事で深夜まで帰ってこない
- 疲れが取れないと言っている
- いつも眠そうにしている



❗ うつ病になっている、もしくはこれからなってしまう可能性があります ❗

これらのサインに心当たりがある場合は、うつ病になっている、もしくはこれからなってしまう可能性があります。どちらにしても、悪化してしまう前に対処が必要ですよ。

うつ病になってしまう背景には、会社の過剰なノルマやいじめ・パワハラによって働きすぎでしまったり、精神的に追い詰められてしまう職場の環境があります。

つい頑張って働いている人を見ると応援したくなりますが、それだけでは解決しないだけでなく、逆に追い詰めてしまう可能性もあります。職場の環境を改善しなければ、根本的な解決にはならないのです。

うつ病になってしまう事例とその対処法を次のページから紹介していきます。家族や友人の健康や命を守るために知っておきましょう。

こんな職場に我慢していたら？～パワハラ編～

■ たとえば…Aさんの話

最近、とても心配な友達があります。彼女は学生時代からの親友です。最近はその彼女の方から連絡してくることが少なくなり、こちらから電話してもいつも声が暗くて元気がありませんでした。

この前、やっと会うことができたので、その訳を聞いてみると仕事が原因らしいことが分かりました。上司に「お前なんかいらぬ」「消えろ」などと言われたり、個室に呼び出されて何時間も責め立てられたりするそうです。話をしているうちに、彼女は私の前で泣き出してしまいました。

こんな状況でまともに仕事ができるはずありません。どうしたらいいでしょうか？



■ パワハラの問題点

こうした上司の言動は、仕事上の注意や指導の域を超えたパワー・ハラスメント（パワハラ・職場の力関係を利用したいじめ）です。パワハラを受けた側にも仕事上のミスや落ち度があったかもしれませんが、見

過しているとその人の精神的な健康を損なう恐れがあります。パワハラは相手の人格を否定する暴力行為で法律違反なので、引け目を感じる必要はありません。我慢だけでは解決しません。

■ 我慢だけでは解決しません

実は上司の問題だけではなく、「ブラック企業」や 社会の問題でもあるのです。

工場や会社自体が、パワハラ行為を容認・放置しているということもあります。

会社の言うことをおかしいと感じず、何でも言うことを聞く社員をつくるために、理不尽な上司の言動を奨励している場合があります。

会社がパワハラ被害者に、自分から会社を辞めさせようとしていることもあります。

法律上、企業は労働者を簡単にクビにすることはできません。そこでパワハラによって、自分から「仕事を辞めたい」と言わせようとする場合があります。

職場の無理な働き方が、パワハラを引き起こしているのかもしれない。

人員削減によって職場に余裕がなくなってしまうと、ストレスのはけ口としてパワハラが発生しやすくなります。

こんな職場に我慢していたら？～働きすぎ編～

■ たとえば…Bさんの話

私の夫は工場に勤めています。ここ半年間帰宅時間が22時を越え、遅いときには日をまたぐこともあります。たまにある休日もほとんどの時間を寝て過ごしていて、いつも疲れきった顔をしています。ノルマが高く設定されていて、それをこなすのが大変だそうです。

最近では、ちょっとしたことですぐに感情的になることもあります。会社を休むよう言うてはいるのですが、「俺が休むと会社が回らなくなると上司から言われている」と耳を貸してくれません。



■ 働きすぎの問題点

きちんと休日をとれていない可能性があります。使用者は労働者に週に1日以上、または月に4回以上の休日を与えなくてはなりません（労働基準法35条）。

また、労働時間が「過労死ライン」（下記参照）を超えている可能性もあります。過労はうつなどの大きな要因と

されており、うつ状態になってしまう・なっている可能性もあります。会社には社員に過度な労働をさせないような環境をつくる義務があります。しかしそれを守らずに、働かざるをえないような環境を放置している・つづけている場合が非常に多いのです。

過労死ラインとは？

厚生労働省が定めた過労死する可能性のある労働時間の目安。労働者の死亡後、労災申請がなされるとその死が過労によるものであるかどうかを判断する際に用いられる。1ヶ月間の残業時間が45時間を超えると過労死が起こる

可能性が高くなるとされており、死亡前1ヶ月間の残業時間が100時間以上、または死亡前2～6ヶ月間の月平均残業時間が80時間以上であった場合にはその死と過労との関連性が強いと判断される。

■ 我慢だけでは解決しません

社員を無理に働かせようとする会社の姿勢が 過労に大きく関係しています。

人件費削減




少しでも利益を上げるべくコストとなる人件費を削減することを狙って、社員を減らしている会社が多く存在します。社員が少なくなっても利益をあげる必要性はなくなるわけですから、結果として残った社員に大きなノルマが課せられることとなり、長時間働かざるを得ない状況になってしまうのです。

「使い捨て」の蔓延

新入社員を過酷な労働条件の下で使い、その中でも耐え残ることのできる者を選びすぐる会社もよくあります。その会社の中で生き残っていくためにも長時間労働やパワハラにも我慢して仕事をする人も多くいるようです。しかし、こういった会社の場合、もはや長期的に社員を雇用する気は最初からないのがほとんどですし、必死になっても結局、体を崩してしまい仕事ができなくなってしまう場合も少なくありません。

うつ病になる前にできること

このページは「うつ病になる前にできる事」をまとめましたので参考にして下さい。

<h2>病院へ行く</h2> 	<p>うつ病の疑いがある場合は、まずは病院へ行き、医師の診断を受けるように勧めて下さい。診断書があれば休職しやすいですし、パワハラやいじめがある場合にも後々会社の責任を問いやすくなります。早期の発見によって、その後の行動指針や周囲がどのようにサポートすればよいかも考えやすくなります。</p>
<h2>証拠や記録を残す</h2> 	<p>長時間労働やパワハラの被害に遭っている場合、日頃から証拠や記録を残すようにして下さい。</p> <p>ボイスレコーダー・メモ・日記・タイムカード・給料明細書などがあります。後に企業と交渉することになった場合や労災を申請する場合などに非常に有効ですので、出来るだけ残すようにしておいて下さい。</p>
<h2>早めに相談する</h2> 	<p>長時間労働やパワハラでお悩みの場合にはできるだけ早く適切な機関に相談しましょう。早めに相談しアドバイスやサポートを受けることで心身共に負担を軽減することができます。また、これからどうすれば良いかも考えやすくなります。</p> <p>企業内組合や企業内相談窓口など企業内にある相談窓口には注意する必要があります。それらが会社に告げ口したことにより一層長時間労働やパワハラが悪化したという事例があるからです。どの相談窓口が良いかお悩みの場合は、まずPOSSEに相談されることをお勧めします。</p>

以下にA契約、B労働時間、Cパワハラ・セクハラの3つのケースを想定して、どの様なものが証拠になりうるのかをまとめましたので参考にして下さい。

A 契約の記録の残し方

賃金が思っていたよりも低い、正社員で入社したのに非正社員の扱いだった、などの問題が発生した時には、「最初の約束」を示すものがあると証拠になります。

B 労働時間の記録の残し方

労働時間が長い場合、タイムカードのコピーがあると便利です。しかし、会社にタイムカードが設置されていない、あってもコピーができない・改ざんされている場合には代わりになる自前の証拠が必要になります。

C パワハラ・セクハラの記録の残し方

パワハラやセクハラは最も証拠を残しづらいものです。メールなどがあればそれがそのまま証拠になりますが、そうでない場合は出来るだけ具体的に詳細なメモをつけておくか、録音しておく必要があります。なお、自衛として「隠し撮り」をして法律的に責任を問われることはありませんのでご安心ください。

証拠リスト
求人情報
会社説明会の資料
雇用契約書
就業規則
給料明細・etc

証拠リスト
タイムカードのコピー
労働時間のメモ
会社のPCのログ
タクシーのレシート
職場からのメール・etc

証拠リスト
日記 (だれが、いつ、どこで、何をして、自分はどう感じたのかを書く)
ICレコーダーの録音
メール・etc

うつ病になってしまったら

1 休む

会社を休むにはいくつかの方法があります。

休職するという方法

多くの会社には就業規則に定められた休職制度があります。それを利用して、病気を理由に会社に休業を求めることができます。ただし、休職を与える権利は会社にありますので、会社が拒否することもあります。

有給休暇をとるという方法

有給休暇をとるには、電話やメールで会社に「有給休暇をとって休みます」と連絡し、休めばOKです。連絡は当日の朝でも大丈夫で、理由を伝える必要はありません。有給休暇は、正社員・アルバイト・パート・派遣など雇用形態に関係なく一定期間働けば誰でも取れる法的な権利です。労働者が希望すれば原則的に会社は拒否できません。

とにかく休む

もし会社が休職させず、何かしらの理由をつけて有休も取らせない場合には、とにかく休むことが重要です。これ以上病状を悪化させてしまってからでは取り返しがつかないことになりかねません。体調不良で休みますと伝えて、休んで病院へ行きましょう。

2 病院に行く

会社を休んだら、病院へ行くことを勧めてください。その際は、労災指定病院（ネットで検索可能です）へ行くことをお勧めします。労災指定病院には職場うつの問題に比較的詳しいお医者さんがいますので、そちらで診察してもらい、同時に労災申請をすることもお勧めします。

3 相談する

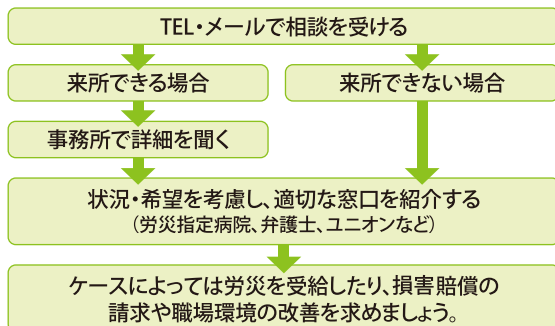
そもそも職場うつになった原因は、無理な働き方を強いた会社側にあります。会社は労働者が安全に働けるような環境を整える義務があり、職場うつになるということは会社はその義務に違反しているといえます。職場うつにさせた責任を問い、その分の慰謝料や謝罪をさせ働く環境を改善させることができます。本人以外からの相談も受け付けていますので、ぜひ一度POSSEにご連絡ください。

相談から解決までの流れ

労働相談では、まずトラブルの内容、経緯などをお聞きします。その上で、問題を労働法を使って整理し、相談者の希望をお聞きしながら解決の選択肢を提示します。

一見どうしようもなく思われる問題も、実は会社ときちんと交渉することで解決可能な場合があります。

そして必要に応じて労災や健康保険の傷病手当金など、公的な制度利用も検討しながら最大限の解決を目指します。



京都POSSE連絡先

無料労働相談 仕事に関する悩み・トラブル、相談してみませんか？



075-365-5101

相談してみようかな？

労働相談、生活保護、奨学金など、随時相談受付中！

定期相談日(水曜): 18時～21時

※相談は**秘密厳守・無料**(通話料を除く)

上記の時間帯はすぐに対応が可能です。時間外でも常時相談を受け付けております。

うちの会社って
どうなんだろう？

無料相談
出来るところって
あるのかな？



京都POSSE紹介メディア

09.07.29	NHK京都「京いちにちニュース 610」で POSSE が紹介されました。
10.04.03	朝日新聞京都版で、京都 POSSE 代表・坂倉が紹介されました。
10.05.09	毎日新聞で POSSE の相談事例が紹介されました。
10.09.30	新卒・就活生向け情報サイトを開設しました。 URL: http://www.npoposse.jp/lawguide/guide.html
11.01.24	京都での労働法セミナーが京都新聞に紹介されました。
11.09.26	代表・今野と事務局長・川村の共著『ブラック企業に負けない』が発売されました。

京都POSSE

京都 POSSE は NPO 法人 POSSE の京都支部です。労働相談を中心に、政策研究・提言、調査活動、労働法教育事業、労働法セミナーなどイベントの企画・運営等を行っています。主な活動日は水曜日と木曜日。京都・大阪の学生と社会人合わせて約 30 名で運営しています。

TEL/FAX	075-365-5101(相談無料) / 075-365-5102
E-Mail	kyoto@npoposse.jp
H P	http://www.npoposse.jp/
Blog	http://www.blog.goo.ne.jp/kyotoposse/
Address	〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1 「ひと・まち交流館」2階京都市市民活動総合センター気付 NPO 法人 POSSE

