

しごとより、  
いのち。

過労死をゼロにし、健康で充実して働き続けることのできる社会へ。

**毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。**

イベント結果  
レポート

## 過労死等防止対策推進シンポジウムが開催されました。

令和5年11月16日、広島YMCA国際文化センターにおいて「過労死等防止対策推進シンポジウム」が開催されました。

過労死等を防止するため、またそのための取組を  
実効あるものとするには、過労死等を防止することの  
重要性を各々が自覚し、理解を深める必要性があり  
ます。このシンポジウムは、その周知啓発を目的とし  
て、毎年11月の「過労死等防止啓発月間」の一環  
として開催しています。

冒頭、主催者を代表して広島労働局労働基準  
部長が過労死ゼロの実現に向けて挨拶をしました。



次に過労死遺族の声として、お子さんが生後5か月の時に夫を過労死で亡くされたご遺族の方からお話がありました。ご主人が亡くなるまでの過酷な勤務状況やその後会社との和解までの道のりなど、今後過労死のない社会に一步でもつながるのであれば、と話してくださいました。人間は機械ではない、過労死は特殊な出来事のように思われるが他人ごとではない、誰もが健康で働き続けられる社会になることを願っている、と訴えかけられました。



続いては「いのちと精神、健康を守る 過労とハラスメント対策」の演題にて、医学博士 近藤雄二 氏の講演がありました。

先生は、働く人の疲労の問題を扱う産業疲労研究の専門家です。疲れやストレスは十分な休息が伴わないと「過ぎた疲労＝過労」に移行すること、それは残業と密接な関係があり、また抑うつ状態につながりやすい、と述べられました。そして、過労死を防止・予防するために、勤務間インターバル制度の導入による休息時間の確保や、安全健康について気軽に話し合える企業風土の形成など、働き方と仕組みを変えていくことの重要性について話されました。

続いて「過労死と働き方について考えよー」の演題にて、芸人であり、YouTuberせやろがいおじさんとして教員の働き方等について発信されている、榎森耕助 氏の講演がありました。

日本で過労死が起こる背景、人口減等により過去と求められる働き方は異なることから現在の働き方の“当たり前”を疑う必要性、睡眠の重要性、ストレス対処法としてストレスコーピングを複数用意すること、など、誰一人過労死にさせない社会とするため、分かりやすく、時折笑いを交えてお話しされました。



最後に、株式会社サタケ様の取組事例について発表がありました。「ノー残業デー」の取組では、2014年より原則「毎日」とし、従業員への意識づけのために残業代減に対する賞与増額、役員による声掛け、会社独自の啓発ポスター作成などを行っています。また、業務効率化のため労働者と1対1でヒアリングを行い無駄な業務を可視化しブラッシュアップされました。「夏の週休3日制度」導入では、当初固定曜日から、隔週、更に曜日選択制へと、導入後の状況を毎年フィードバックし更に良い制度とするべく検討されている点が印象的でした。

この記事のお問合せ先

広島労働局労働基準部監督課

☎ 082-221-9242

広島労働局・各労働基準監督署では、**過労死をゼロにする**  
ための取組を全力をあげて推進してまいります。