

長時間労働とメンタルヘルス



もくじ

- 労働基準法における労働時間の定め
- 時間外労働について
- 長時間労働が身体面に与える影響
- 長時間労働と精神面に与える影響
- 年代別必要な睡眠時間について
- 残業時間と睡眠時間
- 睡眠不足と感情のコントロール
- 睡眠不足で生産性が低下
- 長時間労働と睡眠時間の関係
- 時間外労働の削減のためには
- まとめ

労働基準法における労働時間の定め

労働時間は労働基準法によって上限が定められており、労使の合意に基づく所定の手続きを取らなければこれを延長することはできません。



時間外労働・休日労働をさせるためには、36協定の締結が必要です。

労働時間・休日に関する原則

法律で定められた労働時間の限度
8時間/日 及び 40時間/週

法律で定められた休日
毎週少なくとも1回

これを超えるには、
36協定の締結・届出が必要です。

時間外労働について

2019年4月～ 時間外労働の法規制が法定化

大企業に関しては2019年4月～
中小企業に関しては2020年4月～適用

2024年4月～ すべての職種で時間外労働の上限規制が適用開始

※一部特例あり

法改正のポイント

1

時間外労働（休日労働は含まず）の上限は、

原則として**月45時間・年360時間**

※原則である月45時間を超えることができるのは**年6か月**まで

2

臨時的な特別な事情があつて労使が合意する場合でも

- ・ 時間外労働：**年720時間以内**

- ・ 時間外労働+休日労働：**月100時間未満、2～6か月平均80時間以内**

とする必要あり

長時間労働が身体面に与える影響

長時間労働は身体面に大きな影響を与えます

過労死のラインは月80時間～100時間！

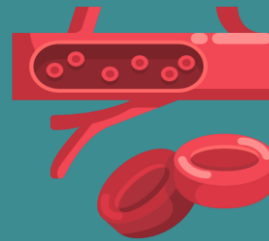
長時間労働
(月45時間～)



疲労の蓄積



高血圧/
動脈硬化



脳卒中/
心臓病



過労死

深刻化



長時間労働が精神面に与える影響

長時間労働は精神面にも影響を与えます

長時間労働の課題は

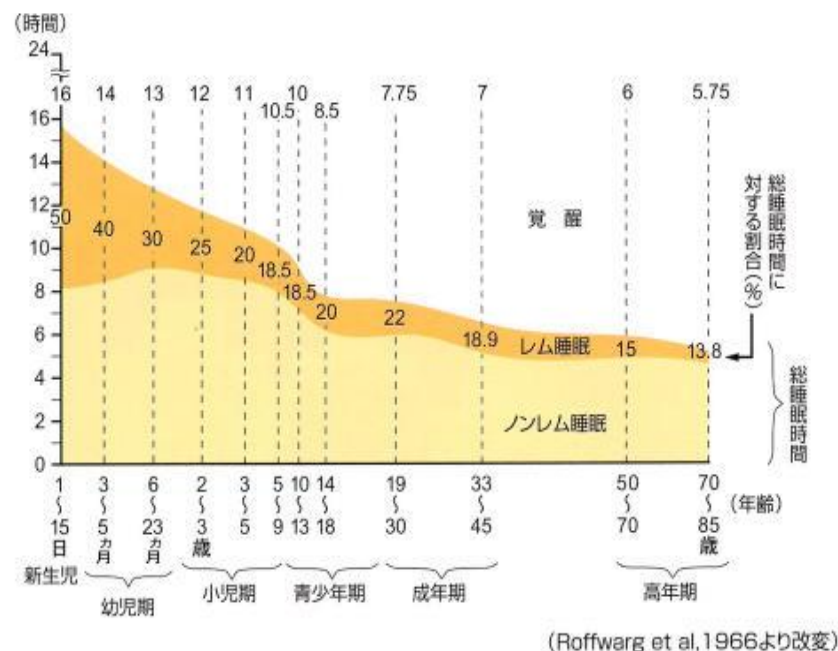
睡眠不足



睡眠不足になることで精神疾患のリスクが上昇します

年代別必要な睡眠時間について

必要な睡眠時間は年齢によって異なります



年代別必要睡眠時間の目安

20代：8時間弱

30～40代：7時間

50代：6時間

60歳以上：6時間弱

残業時間と睡眠時間

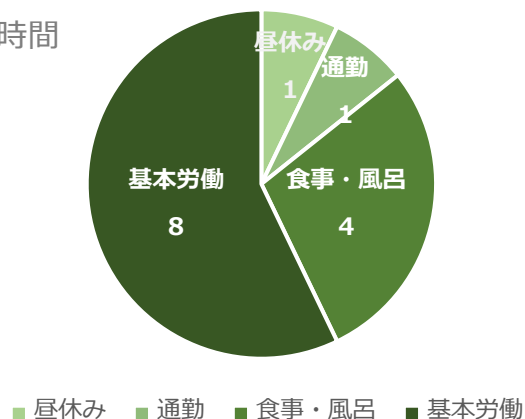
1日24時間のうち、睡眠以外の労働や食事などで必要な時間は14時間。

残された10時間が睡眠に充てられることとなりますが、

残業時間が多くなると睡眠時間を削らざる得なくなります

1日を24時間とした時におおよその
人間として必要な睡眠以外の生活時間

単位：時間



残りの10時間

単位：時間

睡眠時間	5	6	7	8
1日 残業 時間	5	4	3	2
月 残業 時間	100	80	60	45

睡眠不足と感情のコントロール

睡眠不足は扁桃体にも影響を与える



感情のコントロールが効かず、
落ち込みがちになったりする



感情コントロールが効かなくなると

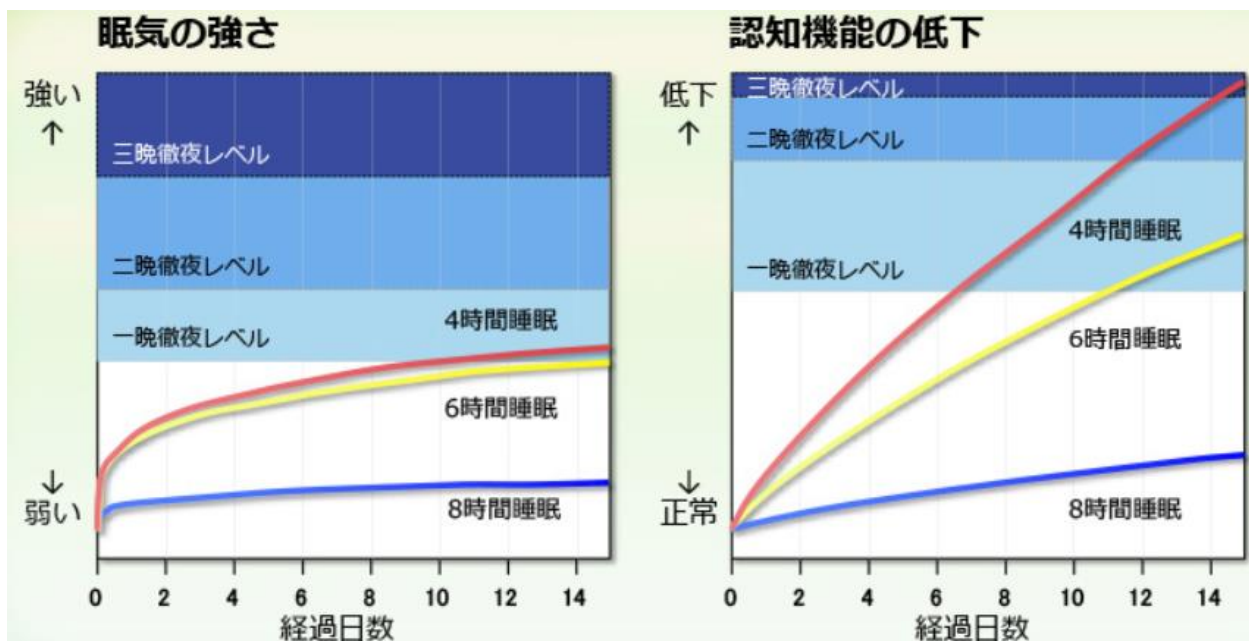
些細なことで
イライラする

不安や悩みを
大きく感じる

怒りっぽくなる

睡眠不足で生産性が低下

慢性的な睡眠不足により生産性が低下します



4時間睡眠を6日間程度
6時間睡眠を10日間程度
↓
1日徹夜と同じ作業効率

長時間労働と睡眠不足の関係

睡眠不足になることで生産性が低下し、長時間労働を引き起こします
長時間労働は睡眠不足となり、悪循環に陥ります



時間外労働の削減のためには -事例1社目-

製造業
従業員数10-29人



グラフや表で可視化を図り、 残業時間削減

- ・従業員全員の残業時間をグラフ化

➤ 他従業員と比較することで、自分の効率が悪いのか業務量が多いのかを考えるきっかけとなり改善につながる。

※厚労省のサイトから企業の取り組み事例を見ることができます
<https://hatarakikatakaikaku.mhlw.go.jp/>

時間外労働の削減のためには –事例2社目–

製造業
従業員数10-29人



休日出勤に対し休日手当を支給していたが、振替休日取得の奨励に変更



休暇取得の申請勤怠管理をオンライン化することで効率化し、時間短縮



社員にヒアリングを重ねながら業務を洗い出し、作業システムの変更など無駄な手順の見直しを行う

※厚労省のサイトから企業の取り組み事例を見ることができます
<https://hatarakikatakaikaku.mhlw.go.jp/>

まとめ

- ① 長時間労働は身体面・精神面、両方に大きな影響を与える
- ② 長時間労働により睡眠不足となり、精神疾患となるリスクが上がる
- ③ 長時間労働を減らすことはメンタルヘルス対策として重要