



# 社会保険労務士法人柳澤会計Support Letter

## トピックス！ 繰り返される過労死・過労自殺

またも明るみになった過労死。繰り返される報道を聞くたびに、この国に希望があるのか不安を覚えます。

「**過労死**」は長時間労働に肉体が耐え切れずに、脳や心臓に負担がかかることで起こる突然死です。長時間労働や深夜勤務と、脳血管疾患もしくは心臓疾患とは強く関連していることが認められていて、特に睡眠時間が6時間未満になるとリスクが高まることが分かっています。

厚生労働省の統計によると2016年度に脳・心臓疾患が原因で亡くなった方は261人。精神障害による過労自殺は176人（どちらも業務上・業務外含む）です。これは労災認定となった数字であり、請求件数は認定件数の何倍もの件数があります。精神障害による過労自殺は、主に仕事や締切期限のプレッシャー、パワハラなどで心が病むことが原因です。精神障害による過労自殺は、労働時間を短くすれば改善するわけではなく、何が「仕事上のストレス」になっているのかを見極め改善する必要があります。

### <31歳NHK女性記者の過労死>

NHKは10月4日、2013年7月、NHK記者として都庁などを担当していた佐戸未和さん（当時31歳）が亡くなり、2014年5月に労基署から長時間労働による過労死と認定されていたと発表しました。佐戸さんは2013年6月23日に行われた都議選と、7月21日の参議院選挙の取材活動を続けていましたが、7月24日にうっ血性心不全で死亡。連絡がつかないことを不審に思った友人が25日に自宅を訪れ、携帯電話を握った状態でベッドで倒れているのを発見。亡くなる前の1カ月の残業時間は159時間、その前の月も146時間で、深夜も休日もほとんど休むことなく働いていました。（引用 10/5 読売新聞 朝刊他）

### <研修医の過労自殺相次ぐ>

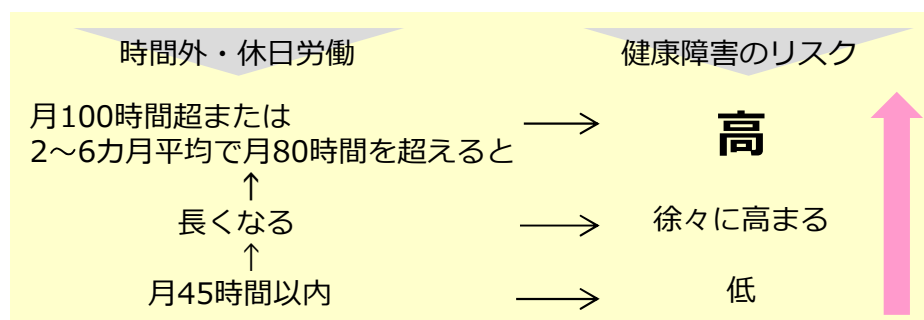
東京都内の総合病院に勤務する30代の男性研修医が2015年7月、過労のため自ら命を絶しました。この男性は2010年に医師免許を取得し、2013年から産婦人科医としてこの病院に勤務しており、自殺前半年間の時間外労働は月170時間以上に達し、直前半年で取得できた休日は5日。また月に4回程度の当直勤務のほか、連続30時間以上拘束されることもあり、病院近くの寮に住み妊婦の急変で休日に呼び出されることも頻繁。過酷な労働を強いられました。なお、10月9日、亡くなった男性の両親は過労死で労災認定されたことを公表しました。

（引用 8/24 読売新聞 朝刊他）

### <新国立競技場施工業者社員過労自殺>

新国立競技場の地盤改良工事で施工管理をしていた23歳の新入社員の男性が2017年3月に過労自殺をしました。男性が自殺したのは極度の長時間労働（自殺するまでの1カ月間の時間外労働が約190時間）が原因だとし、新宿労基署が労災に認定しました。自殺した男性は、2016年3月に大学を卒業し、地盤改良工事などを請負う建設会社に入社。2016年12月から東京五輪などに向けて建設中の新国立競技場の現場に配属となりました。厚生労働省は、精神障害の発病から直近の1カ月間で160時間以上の時間外労働があった場合、業務外で特別な事情がなければ、長時間労働を原因として労災を認定しています。（引用 10/10 日本経済新聞 朝刊）

## 過労死ライン＝過労死を判定する残業時間の基準



<1カ月80時間残業の働き方の例>  
8:30～17:30（昼1H休憩）、土日休みの会社の場合

A：平日は午後9時半まで残業し土日は完全に休む  
B：昼食休憩は30分で平日は午後8時半まで残業し土曜は午前中出勤  
上記2つの働き方で残業80時間です。短いと感じる方、要注意です。



## マンスリーピックアップ

～働き方改革～

### 先進事務所見学レポート (2)

先月に続き、今月も先進事務所見学に関するレポートを特集したいと思います。

#### ■サイボウズ

サイボウズは1997年愛媛県松山市で創業の東証一部上場企業。代表的な製品としてグループウェア「サイボウズ Office」シリーズやkintoneなどがあります。

人材の流動が激しいIT業界に身を置くサイボウズも業界の傾向通り2005年には離職率が28%に達するなど高い離職率に苦労しました。引き留め工作として給与の引き上げや業務の転換などを実施するも離職率は下がらず、行きついたのが「100人100通りの働き方」というスタンスでした。これは従業員一人ひとりの個性が違ふことを前提に、それぞれが望む働き方や報酬が実現すればよいという考え方です。公平性よりも個性を重んじることで、一人ひとりの幸福を追求することを目的にしています。



動物園のようなエントランス



エントランスにはツリがいます

サイボウズは「働き方の多様化」を実現するためにオフィスの使い方を考えています。拠点や在宅と境目がなく働ける、集中できるオフィスとはどうあるべきかを根本から議論して作ったオフィスです。オフィスは制度があってこそ活かせるもので、その制度はともよく考えられています。

#### ○働き方の多様化に必要なもの

- ①制度  
在宅勤務、人事評価、育児休暇、副業、採用・退職
- ②ツール  
情報共有クラウド、遠隔会議、セキュリティ
- ③風土  
多様性重視、個性尊重、公明正大など

#### ○サイボウズのすごい制度

- ①働き方を選べる  
残業の有無、短時間勤務、週3日制
- ②自分の都合に合わせて働く場所と時間帯を選べる  
ウルトラワーク
- ③最大6年間の育児休暇
- ④副業（複業）の自由化  
だれでも会社に断りなくできる
- ⑤退社しても再入社できる育自分休暇  
辞めた人が成長して戻ってきてくれる
- ⑥ストックオプションの廃止と社内持ち株会（100%の補助金）の設置
- ⑦給与は「社内相対評価」から「社外相対評価（市場制）+社内絶対評価（信頼度）」へ変更

#### 副業（複業）の例としては

技術書を執筆、小説を執筆、カレー屋、YouTuber、LINEスタンプ販売、不動産の賃貸、NPO勤務、SI企業勤務、経営コンサル、講演活動などさまざまです。



ファミレスのような打合せ席



単独ワークスペース

#### ○オフィスの考え方

リアルオフィスとバーチャルオフィスがあり、どちらに出勤しても働けるようツールを整えています。また、多様なメンバーと働くために、デジタルツールで「ワーク」を「チーム」で行うことができます。



エントランスのCafe



飲食できるラウンジ

視察して一番感じたことが、五感を刺激されるということでした。機能的なのは当たり前、ワクワクして、リフレッシュできて、集中できるそんな環境でした。皆さんも是非参考にしてください。



通勤の道々に何本か大きな柿の木があるのですが、先日、ふと気づくときれいに色づいた柿がたくさん実っていました。実が青いうちは気がつかないのですが、「こんなにたくさん実をつけていたんだな」と感動しました。

今年は家族で紅葉狩りに出かけようとしていた日ごとく雨の予報で結局行けずじまいのまま、紅葉の見ごろの時期があっという間に終わってしまったように感じます。年々、時が経つのが早くなっているような気がしてなりません。そして11月7日は二十四節気の立冬で、暦の上では冬の始まりです。気づけば今年も残り2か月です。日が暮れるのも早くなり、朝夕は冷え込むようになってきましたので、皆さまどうぞご自愛ください。（上地）

