

## 「崩れた8時間労働と生体リズム」-佐々木司氏

## 「職場のメンタルヘルス」-今村高暢氏

- 講演・分科会に - 中四国各地から185人が学ぶ - 来年は広島県で

### 4月結成の「いの健愛媛」、丹下愛媛大准教授、全国センターが挨拶

いのちと健康をまもる第4回中四国セミナーは、6月9-10日の日程で松山市愛媛大学構内で開幕されました。これには中四国各県から2日間185人が参加しました。

開会では、現地実行委員会の今年4月に結成された「いのちと健康愛媛センター」田福副理事長が「愛媛でも別子銅山やトンネルじん肺などの労災闘争が闘われてきた。いま尚、働くものいのちと健康は脅かされている。伊方原発も安全と健康の根本問題だ。職場、地域、社会のいのちと健康を守



いの健愛媛田福 副理事長



愛媛大丹下准教授



るために頑張ろう」と挨拶。続いて共同主催で、会場を提供いただいた愛媛大学社会政策研究室丹下准教授が「自殺過労死した松山市の新入職員は、愛媛大の卒業生だ。市長は自分の責任ではなく、上司の責任だといったことを3時間後に取り消した。こうした社会を変えるために、大いに学んでほしい」と挨拶。いの健全国センター中林事務局長が「命と健康を守る運動をすすめるため、愛媛につづ



いの健全国センター中林次長

いて地方センターの結成を」と挨拶。2つの講演の後、懇親会で各地の運動を熱く交流しました。

## 崩れた8時間労働と生体リズム」 - 労働科学研究所佐々木司氏

### IT化された労働の問題

ITの深化とグローバルズムという社会変化が進行し、長時間過密労働、24時間労働、サービス労働の問題が起きている。それは、8時間労働制を崩し、労働者を慢性疲労状態にした。慢性疲労は睡眠不足による疲労と情動ストレスやリズム障害によるストレスで起きる。

### 積極的睡眠のための7か条

急性の疲労は、睡眠と休憩で回復するが、慢性疲労は睡眠で回復しにくく、蓄積される。積極的睡眠をするために次の7か条を提起している。

睡眠は、脳がオーバーヒートしないように体温を下げるためであると理解することが大切だ。体温が下がる夜間にする労働は、飲酒（裏面に続く）



(1面からの続き) 状態と同程度のミスを起こすこと 夜勤の青色の光は、発がん性があると、19時と10時頃は、生体リズム上眠れない時間帯でありそれを考慮すること。睡眠の寝つきが大切で個人の相性のいい方法をみつけること。「爆睡」は生理的な機能回復だけで、レム睡眠が大切だ。最低2時間は夜間にとること睡眠は安定する。仮眠は横に寝ることで、机に伏せる仮眠では回復力は少ない。レム睡眠は、負の情動ストレスを解消するが、ストレスを睡眠に持ち込まない方がいい。との提起をしました。会場からは、多くの質問が出されました。

## 「職場のメンタルヘルス」 愛媛生協病院今村高暢氏

### 職場のメンタルヘルス:3つの意義

従業員の健康・生命・生活を守る(治療中2%)  
生産性アップや事故の軽減、労働災害や過労自殺のリスクマネジメントがある。

### メンタルヘルス対策の基本

一次予防=ストレスの軽減など心の不健康の発生の予防や健康の維持をはかること

二次予防=心の不健康状態を起こしかけた人を早期発見して、カウンセリングや職務内容を軽減するなどの援助

三次予防=病気にかかった人の復帰や復帰後の援助



### メンタルヘルスへの関心高揚の背景

グローバル化と経済効率の追求、技術革新、情報化、OA化、個人志向性と人間関係の問題、産業構造の変化に伴う適応障害、不況による失業、自殺の増加、女子就労に伴う問題

### パワハラの問題

職権などを背景に、本来の業務の範囲を超えて、継続的に人格と尊厳を傷つける言動を行い、働く環境を悪化させたり、雇用不安を与えること。攻撃型、否定型、強要型、妨害型などがある。労災認定基準にも、ハラスメント項目が負荷強度として追加された。

### 職場でのメンタルヘルス対策

厚生労働省の「心の健康づくりのための指針」に基づいて、それをよく具体化すること。

セルフケアのコツ、ストレスへの気づき、解消、休息をとることなど。ラインによるケアは、職場環境の問題点の把握と改善が大切。心の健康問題の特殊性は、測定方法が十分確立していない、個人差があるなどがある。労働組合が果たす役割も大きいものがある。

いのちと健康をまもる中四国ブロックセミナーの経過と運営

一、ブロックセミナーの経緯

1. いのちと健康をまもる全国センターは、安全衛生活動の教訓、経験の交流や活動家の養成などをめざして、1999年以降「働くもののいのちと健康を守るセミナー」を日本の東西で、05年から各ブロックで開催。中国ブロックでは、05年から中国5県で開催されてきました。
2. 08年全国セミナーは、ブロックセミナーの発展、地方センターの確立の目標を方針に追加し、ブロックとして中四国を区分。この区分によることや幅広い経験や教訓などを得るために中四国ブロックとして開催することになり、09年第1回高知県、10年香川県、11年山口県、今回愛媛県での開催となりました。

二、ブロックセミナー実行委員会の運営

こうした経緯を踏まえ、運営は各県代表者による協議により、現地実行委員会で作業をすすめる体制としています。実行委員会はセミナーの準備、セミナーの発展、各県の活動の交流、地方センターの確立を位置づけて運営することをめざしています。

具体的には、セミナーの内容の希望の受付、具体化や案内、各県の活動の交流、支援要請、センター確立・運営の状況などを年3-4回のニュースにして発行することなどです。