

過労死 = Karoshi について

大手広告代理店の新入社員だった24歳女性が過労のため自殺し、労災が認められました。本当に痛ましいことです。過労死とは、長時間の残業や休日なしの連続勤務を強いられる結果、精神的・肉体的負担が重なり脳溢血や心臓麻痺で突然死したり、自殺すること

などを指します。英語圏でも、Karoshiとして辞典に載っており、日本独特の問題として知られています。1999年に厚生省から通達された「心理的負担による精神障害等に係る業務上外の判断指針について」や「精神障害による自殺の取扱いについて」

て」では、うつ病による過労自殺も労災として明確化されました。概ね月100時間以上の残業があれば労災が認められます。過労は身体疲労だけではなく、思考力低下、不眠、不安感や抑うつ気分、さらには死にたい気分に至ることがあります。働き方を手エックして身近な人に相談することが大切です。今回の事件を受けて、政府では長時間労働の解消など働き方の改革を実行していくとしています。頑張りすぎはいい仕事になりませんが、頑張り過ぎはだめです。「命より大切な仕事はありません」

メンタルの 役に立つ話

第1回

五稜会病院
中島公博 理事長



なかじま・きみひろ
／1983年北海道大学医学部卒業。北大第2外科・札幌医大神経精神科同門。95年五稜会病院勤務。2009年理事長就任。日本精神神経学会認定精神科専門医。日本精神神経学会所属。