徳島新聞　　平成28年12月9日（金）

忍び寄る過労死

勤務状況の記録が大切

激務の末、命を落とす過労死。大手広告会社電通の女性社員が自殺したことを機に、あらためて注目が集まっている。身近に危険は潜んでいないか。徳島県内の過労死遺族や専門家の話を通し、自分自身や家族の働き方について考えたい。

県内遺族・専門家に聞く

労災認定 氷山の一角

「夫は会社に殺されたんです」。徳島市に住む大島照代さん（68）は18年前、夫の秀敏さん（当時50歳、徳島市出身）を亡くした。1998年5月、秀敏さんは仕事中に体調不良を訴え、翌月、くも膜下出血で死亡。過労が原因だった。

秀敏さんは当時、大阪府東大阪市の町工場に勤務。1人で営業の仕事を担っていた。負担は過剰で、帰宅後も注文のファクスや電話を受けたり、日常的に休日出勤したりしていたという。亡くなる直前4カ月間のタイムカードの記録では、時間外労働時間が月平均80時間を超えていた。

照代さんは「たまの休みには午後まで寝ていた。社長からのプレッシャーも厳しく、疲れ切っていた」。何度も仕事を辞めるよう促したが、「僕しかいないから」と首を縦に振らなかった。

労働基準監督署で労災申請が却下され、裁判により、死亡から6年7カ月後に労災が認められた。照代さんは経験を生かし、現在は「大阪過労死を考える家族の会」の一員として、過労死遺族らの支援活動を行っている。

「（過労死する人は）さまざまな理由で、仕事を辞められる状態で出勤・帰宅の時間を記録することが大切だと思う。つらいときは周りの目を気にせず、少し肩の力を抜いた考え方を持ってもらえたら」と話す。

夫の死について「タイムカードが遺言状だった」と振り返る。自分自身や家族の勤務状況を確認できるよう、はなかったと悔やむ。

した上で、「追い詰められた状況にならないため、仕事の愚痴や日々の出来事など、自分の言葉を受け止めてくれる存在をつくってほしい」。

県内では、昨年3人が過労で脳や心臓の病を発症したと認定された。自殺の認定はなかった。労働問題について考える徳島弁護士会貧困問題対策本部の篠原健委員長は「労災に認定されるのは氷山の一角ではないか」と考える。全国で過労自殺（未遂を含む）に認定されたのは昨年93件。

一方、自殺統計では、勤務問題が理由の自殺者数は2100人を上回る。

パワハラやセクハラに関する相談は増加傾向で、その中には長時間労働の実態が潜んでいるケースも少なくないという。長時間残業が横行する職場では、自分一人が「つらい」とは言い出しにくい。

篠原委員長は「企業が職場環境に対する意識を高めることが第一。一方で過剰な負担を自覚していない労働者もいるので、自分の働き方を見つめ直してほしい」と話している。

（橋本真味）

うつやストレス障害 サインは？

徳大病院の渡部医師

原因不明のめまい・微熱…

不眠・食欲減退も要注意

渡部真也医師

「死にたい」と思うのは、うつやストレス障害がかなり進行した状態。前兆の段階で気付き、適切に対応したい。どんなサインが出るのか、周囲はどう対応すべきか、徳島大学病院精神科の渡部真也医師に聞いた。（聞き手＝木下真寿美）

×　×

肩こり、めまい、微熱など自律神経の乱れとして体に出てくることがある。内科で検査しても異常がなく、自律神経失調症などと診断されたら、メンタルヘルス不調のサインの可能性がある。

疲れているのに眠れない、食欲がない。頭が回らなくなり、仕事の能率が落ちる、小さなミスをするようになるといった場合も要注意だ。

家族や職場の上司・同僚らがこうしたサインに気付いたら、「最近、眠れていないんじゃない」などと声を掛け、病院に行くことを勧めてみてほしい。精神科受診に心理的なハードルが高いという場合、まずはかかりつけ医や内科に。必要ならそこから精神科などへ紹介されることもある。