

電通の女性社員の過労自殺や三菱電機の違法残業問題を機に、若い働き手の過労問題が注目を集めている。うつ病などで心身の健康を損ない仕事が続けられなくなるケースが後を絶たない。人員減や多様化する業務など職場環境が大きく変化中、自身や家族が仕事に多大な負担を感じていることもあるだろう。どう対処すればよいか、当事者や専門家に聞いた。

「納期は動かさないし、複数の役割を求められるし。こなすのに必死だった」。情報システム会社でSEとして働いていた木谷晋輔さん(38)は入社2年目を振り返る。

### 帰宅後も眠れず

官公庁向け電子申請システムの開発とテストの担当だったが、業務範囲がどんどん広がった。月平均100時間残業をするうち、帰宅後も眠れなくなり、仕事の能率も上がらず、遅刻がちになって起き上がれない状態に。抑うつ神経症と診断された。休職と復職を繰り返しながら9年勤めたが、回復せずに退社した。かつて長時間労働による過労が問題視されるのは、40代



木谷さんは過労予防啓蒙の講演に取り組み(東京都新宿区の早稲田大学)

# 過労は若者にも 身を守るには

## 入社から半年・1年でうつ病に

後半以上の中年層だった。ところが「入社半年や1年でうつ病になった」という相談は珍しくない」と労働相談に応じるNPO法人POSE(東京・世田谷)の今野晴貴代表。自殺した電通社員は入社1年目。三菱電機の元社員も30歳代前半だった。今野代表は今の若年層がうつ病になるリスクの高い職場には2種類あるという。まず「過酷な長時間労働が前提で、仕事にやりがいもなく消

ならなく限られた範囲で仕事をしていた若い社員が、まるで経営制のように、業務内容を自ら広げ、かつ成果を出すことを求められるようになった」と今野代表。こういった働き方を求められて悩む若者がいても、見過ごされやすい。その理由を全国過労死を考える家族の会(東京・千代田)の寺西笑子代表は「近年は個人単位で仕事が割り振られがち。労働者が孤立し、周りに助けを求め

### 心身に不調を感じたらチェックを

- 仕事のストレスが仕事外に波及していないか  
「休日を楽しめない」など日常生活への支障や食欲低下、眠れないなどあれば相談が受診を
- 自分の体調を把握できているか  
体調が悪すぎると自覚が困難に。うつ病だけでなく双極性障害の可能性もある
- 「これくらいできて当然」と自分に言い聞かせていないか  
がむしやりに働いている時は、「これ以上無理だ」と思うしきい値が上がりがやすい
- この働き方をずっと続けられそうか  
入社5年目、10年目の先輩の姿を見て、自分も同じように続けられるか見極める
- ふと「今、ここから逃げ出したい」といった思いが頭をよぎることがないか  
追い込まれると正常な判断ができなくなる

(注) 専門家の話をもとに作成

過労死はもはや中高年男性だけの問題ではない。30〜40歳前後の比較的若い世代が男女問わず心身の不調に陥るのが目立ち、原因も変化している。厚生労働省の調査では、脳・心臓疾患の労災請求件数は10年間、年700〜900件だが、うつ病など精神障害の請求件数は2009年度に1000件を超過、増加傾向にある。労災認定事業の調査(10年1月〜15年3月)によると、精神障害での認定は2000人で男女比は7対3。精神障害の平均発症年齢は39歳と、脳・心臓より約10歳若い。

### 精神疾患、平均39歳で発症

過労死問題に詳しい弁護士玉木一成氏は「若い人の場合、数カ月で事態が悪化する例が少なくない」と指摘。仕事がつらいと訴える若者に「『石の上にも三年』と言っている場合ではない」と警鐘を鳴らす。

慶応義塾大学ストレス研究センターの白波瀬丈一郎副センター長は「豊かな時代に育った世代は、想定外の事態に直面した時の対応力や判断力を十分に養えていない面がある」と分析する。「耐えがたい職場から離れることも含め臨機応変に行動する力をつけてほしい」と話す。

## 社外の友人に相談／働き方の法制度学ぶ

「つらくなっているからでは」と指摘する。特にデジタル関連など新しい業務分野だと、上司は部下の仕事を経験したこともなく、負荷が重すぎることに気付きにくいという。

### 仕事辞める前に

さらに、若い社員がうつ病や過労自殺に追い込まれやすい一因には「中堅以上の社員に比べ、本人の我慢が足りない」と言われやすいこと(寺西代表)もある。問題や不調を感じたら「会社の価値観に染まりがちな先輩や同僚ではなく、他社や異業種の友人と話し、自分の環境を相対化する必要がある」と今野代表。心身に不調の兆しがあれば早い段階で医療や労働問題の専門家に相談しよう。慶応義塾大学ストレス研究センターの白波瀬丈一郎副センター長は「寝ても疲れが取れないなど、疲労回復が遅いようなら相談を」と促す。

本人に自覚がない場合は「家族や上司など、当事者の不調で困っている周りの人が相談に行くのもよい」(白波瀬副センター長)。どの程度までなら様子見でよいか、受診を促すかといったことを一緒に考えられるという。

一方、木谷さんは「本人が働き方に関する法制度などを知ることが重要」と訴える。自身が150時間残業していた時、リターナーは200時間超。「自分よりやっている人はいる。できないと失格だと思っていた」と振り返る。

「自分の残業時間が違法かどうか、困り事を誰に相談すべきかなどの知識は武器になる。仕事や職場についていけない自分が悪いと、無駄に自身を責めずすむ」。木谷さんは1月19日、早稲田大学で「運転免許を取る時に交通規則を学ぶのと同様、働く時には健康に働くための労働法をよく知ってほしい」と約1000人の学生に力説した。

相談するなら「仕事を辞める前、病気になる前に」と今野代表。労災申請に必要な証拠やデータは在職中の方が集めやすいからだ。ノルマ見直しなど処遇改善を職場と交渉する余地もある。今野代表は「辞めて楽になりたいの気持ちでは分るが、できることをやってみよう」と話している。今後の選択肢を知るために労働相談をつまぐ活用してほしい」と話す。(南優子)