

第4回

すこやか相談室

健康管理

2024年4月から時間外労働の上限規制が建設業にも適用され、効率的な働き方がより一層求められるなかで、世代間コミュニケーションの難しさやメンタルヘルス不調も大きな問題です。そんな悩みや質問に専門家がご答えします。

建設業労働災害防止協会

建設業メンタルヘルス対策アドバイザー 保健師 岡田 佳月

第4回では、2024年4月より建設業においても時間外労働の上限規制が適用されたことから、時間外労働に伴う長時間労働が作業現場で引き起こす影響と対応について紹介します。



時間外労働の上限規制を知っていますか？



時間外労働の上限規制については、働き方改革関連法による改正後の労働基準法により法定化され、2019年4月1日から順次施行されており、**建設の事業では、2024年4月1日から適用**されております。

労働時間・休日に関する原則

法律で定められた
労働時間の限度

1日8時間および1週40時間

法律で
定められた休日

毎週少なくとも1回

これを超えるには、
**36協定の
締結・届出
が必要です。**



時間外労働の上限は原則として月45時間・年360時間（限度時間）となり、臨時的な特別の事情がなければこれを超えることができません。

- ★ 詳細は、下記の厚生労働省の資料を参照ください。
- 働き方改革特設サイト時間外労働の上限規制
- 建設業 時間外労働に関する上限規制 わかりやすい解説
- 建設業の時間外労働の上限規制に関するQ&A



時間外労働に伴う長時間労働の影響は？



時間外労働100時間の状況は平均睡眠時間5時間以下というライフスタイルに該当し、脳・心臓疾患のリスクが大幅に上昇します。長時間労働により睡眠時間が短くなることでメンタルヘルス不調のリスクも高まるのではないかと指摘されています。また、第2回 建設現場で取り組むメンタルヘルス対策「睡眠不足や疲労はどんな影響があるの？」の中で紹介した慢性的な睡眠不足や疲労、ストレスにより注意・集中力が低下し、不安全行動のリスクが高まることで事故や死亡災害が起こることは、命に関わる重要な影響となります。



時間外・休日労働時間

健康障害のリスク

月100時間超または
2～6か月平均で月80時間
を超えると → 高

長くなるほど → 徐々に高まる

月45時間以内 → 低

厚生労働省「過重労働による健康障害を防ぐために」より

★ 長時間労働等の影響を受けていないかご自身の健康状態を確認することが重要ですので、**健康診断**を受けましょう。

Q 不安全行動を減らすためには？

A

不安全行動を減らすためには、従来行ってきた設備、工法等のハード対策やヒューマンエラー対策等のソフト対策の取り組みに加え、労働者の「心身の健康」に着目した対策が必要であると考えられます。特に現場において健康KYや職場環境改善を通じたメンタルヘルス対策を推進することで、慢性的な睡眠不足や疲労、ストレスが招く不安全行動の防止を含めた、安心・安全・快適な現場づくりが実現します。

労働災害ゼロを目指すには

労働災害防止対策

ハード対策

1 設備、工法等の安全対策

- 足場先行工法
- 手すり先行工法
- 土止め先行工法
- …

ソフト対策

2 不安全行動、ヒューマンエラー対策

- 作業標準・教育
- 4S
- KYT
- 指差呼称
- …

3 精神面からの不安全行動防止

過労死・過労自殺の防止

建災防が考えるメンタルヘルスと職場環境改善対策

安全・安心な
快適現場の実現

★第2回 建設現場で取り組むメンタルヘルス対策で紹介した健康KY(よく眠れたか?、おいしく食べたか?、体調はよいか?の問いかけ)により、日々の体調の変化を把握し、メンタルヘルス不調の未然防止と早期発見ができます。

Q

職場環境改善ってどんなこと?

A

現場で働いている方々が、**働きやすい現場とするための取り組み全て**のことです。

現場の整理整頓、円滑なコミュニケーション、休憩室の整備など、すぐにできることもたくさんあります。労働者にとって職場は、睡眠時間を除くと一日の中で一番長くいる場所となる方がほとんどです。現場で働く全ての方にとって快適な現場となるように職場環境改善に取り組みしましょう。



朝礼時のマッサージ運動



休憩室の整備(畳の設置)



作業員に対する
安全表彰の実施



安全大会における
メンタルヘルス講話の実施

★職場環境改善の費用便益は、約2倍!また、ILO(国際労働機関)でも職場環境の改善が**ストレス対策として効果的**であると報告しています。**積極的に職場環境改善に取り組み、新4K(給与・休暇・希望・格好いい)を実現し、魅力的な建設業界にしていきたいと思います。**



次回予告

次回は、「ストレスへの対処法」を予定しています。