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お答えします。

建設業労働災害防止協会 岡田 佳月 建設業メンタルヘルス対策アドバイザー 保健師

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。

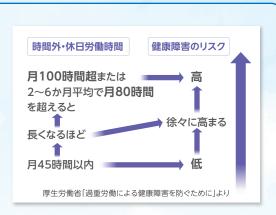
- ★詳細は、下記の厚生労働省の資料を参照ください。
 - ●働き方改革特設サイト時間外労働の上限規制
 - 建設業 時間外労働に関する上限規制 わかりやすい解説
 - ●建設業の時間外労働の上限規制に関するQ&A



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へ 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。



★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をすることが重要ですので、 健康診断を受けましょう。



不安全行動を減らすためには?



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 ソフト対策 不安全行動、 精神面からの 1 設備、工法等の安全対策 ヒューマンエラー対策 不安全行動防止 ● 足場先行工法 ● 作業標準·教育 過労死・過労自殺の防止 ● 手すり先行工法 4S ●土止め先行工法 KYT 建災防が考える ● 指差呼称 メンタルヘルス と職場環境改善対策

★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。



職場環境改善ってどんなこと?



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ましょう。



次回予告

次回は、「ストレスへの対処法」を予定しています。