

★ 11月は「過労死等防止啓発月間」です！

ご存知の方は少ないと思いますが、平成26年11月1日に施行された過労死等防止対策推進法により、毎年11月は「過労死等防止啓発月間」と定められています。折しも電通の過労自殺事件が連日報道され、過重労働に対する世間の関心が非常に高まっています。電通の場合は今回にとどまらず、1991年にも最高裁まで争った過労自殺事件があり、その企業体質が20年以上にもわたって何ら変わっていないことが浮き彫りになりました。他の企業においても、電通ほどの悪質性はないにしても、慢性的な長時間労働やサービス残業等の問題を抱えているのが実態であると思われます。各企業はこの事件を対岸の火事と見過ごすのではなく、これを契機として危機感を持って自社の労働時間管理に取り組む必要があると感じます。

一般的に、長時間労働は睡眠時間の短縮につながります。睡眠時間の短縮が私たちの作業効率にどのような影響を与えるかを調査するため、2003年に米国で行われた非常に興味深い実験を以下に紹介します。

- ①66名の試験者（男性50名、女性16名、年齢の中央値が37歳）で実施
- ②14日間（13泊）の実験で、最初の3日間は全員が8H睡眠、4日目から7日間は4つのグループ（3H睡眠、5H睡眠、7H睡眠、9H睡眠）に分けて睡眠をとり、最後の3日間は再び全員が8H睡眠をとる
- ③起きている間に、ランプがついたらボタンをできるだけ早く押すという作業を繰り返す
- ④この実験で、ミス回数と処理スピードを調査

上記の実験から分かったことは、以下のとおりです。

- ・9Hグループは、ミスの回数、処理スピードともに実験開始時からほとんど変化なし
- ・7Hグループは、ゆるやかにミスの回数が増え、処理スピードも遅くなった
- ・5Hグループも7Hグループと同じ傾向だが、パフォーマンスはより低下した
- ・3Hグループが最も低いパフォーマンスだが、特筆すべきことは3日目から極端にミスが多くなり、処理スピードも極端に落ちた
- ・8H睡眠に戻しても、3日間では実験開始時のパフォーマンスには戻らず、軽度の回復にとどまった

つまり、人間は睡眠時間を極端に短縮した場合、何とか頑張れるのは2日間だけで、週末の寝だめもほとんど効果がないということでした。自分に適した睡眠時間に個人差はあるにしても、毎日の睡眠時間の確保がいかに大切であるかということを感じさせられる結果でした。このように、慢性的な長時間労働は従業員の健康を侵すだけでなく、企業にとっても生産性の悪化を招いて決して得にはならないという構図が明らかになったわけですが、非常にユニークな取り組みで長時間労働を解消しようとしている企業の事例があります。

- ①残業時間の番付を掲示する（リクルートエージェンシー）
営業成績を貼り出すように残業時間の集計を貼り出し、それが恥ずかしいという職場の空気を演出している
- ②カエルバッジの交付（神奈川県庁）
残業をする場合には所属長に口頭で申請し、19時までなら青色、20時までなら黄色、21時までなら赤色のカエルバッジを着用させる。所属長は交付するバッジの個数を限定することで仕事の優先順位を明確にし、バッジ回収時に残業で行った業務の進捗状況を確認することで安易な残業を抑制している
- ③退社時刻を一人ひとりが宣言（JFEシステムズ）
各社員が始業時に「退社時刻宣言カード」をデスク上に掲示し、退社予定時刻を宣言する。宣言した時間に仕事を終わらせるために仕事の段取りを工夫するなど自己管理が徹底され、「やるべき仕事を終われば周りに気兼ねせずに帰れる」という雰囲気を作り出している

長時間労働解消のアプローチは数多くありますが、結局は「管理職のマネジメント能力」と「社員の意識改革」にかかっているように思えてなりません。（工藤克己）